

Ruokapuhe ruokakasvatuksen välineenä espoolaisessa päiväkodissa

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Kotitalousopettajan koulutus
Pro gradu -tutkielma
Kotitaloustiede
Kesäkuu 2017
Oona Eloranta

Ohjaaja: Johanna Mäkelä



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen		
Tekijä - Författare - Author Oona Eloranta		
Työn nimi - Arbetets titel Ruokapuhe ruokakasvatuksen välineenä espoolaisessa päiväkodissa		
Title Food talk as a tool for food education in a daycare center in Espoo		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Johanna Mäkelä	Aika - Datum - Month and year Kesäkuu 2017	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 65 s + 2 liitettä.
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Tavoitteet. Päiväkodin ruokakasvatuksella on merkittävä vaikutus lapsen ruokailutottumusten ja ruokasuhteen muodostumisessa. Henkilökunnan kannustava ja myönteinen ruokapuhe vaikuttaa suotuisasti lapsen ruokailuun, kun taas painostava tai pakottava vuorovaikutus heikentää lapsen ruokasuhtetta. Päiväkotien ruokakasvatus tulee kokemaan muutoksia syksyllä 2017, kun varhaiskasvatussuunnitelman perusteet päivittyvät. Uusien säädösten myötä päiväkotien ruokakasvatuksen merkitys korostuu ja muuttuu aiempaa tavoitteellisemmaksi. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ruokakasvatusta tällä hetkellä toteutetaan osana varhaiskasvatusta espoolaisessa päiväkodissa, ja miten ruokakasvatuksen eri osa-alueet ovat esillä päiväkodin henkilökunnan ruokapuheessa. Tutkimuksen näkökulmana on ruokapuhe osana ruokakasvatusta.</p> <p>Menetelmät. Laadullisen tutkimuksen aineisto kerättiin etnografisesti osallistumalla yhden espoolaisen päiväkotiryhmän aamiais-, lounas- ja välipalaketuille kahden viikon ajan. Aineisto kerättiin äänittämällä päiväkodin henkilökunnan ja päiväkotiryhmän lasten puhetta sekä havainnoimalla ruokailutilanteita ja tekemällä muistiinpanoja. Laadullisen aineiston tueksi kerättiin määrällinen tutkimusaineisto laskemalla päiväkodin henkilökunnan puheessa esiintyvien ruokakasvatuksen osa-alueiden esiintymistiheyksiä ennalta laaditun taulukon avulla. Laadullinen tutkimusaineisto analysoitiin teemoittelun keinoin. Päiväkotiryhmään kuului 21 lasta, yksi lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa. Lisäksi läsnä oli toisinaan harjoittelija, vapaaehtoistyöntekijä tai sijainen.</p> <p>Tulokset ja johtopäätökset. Päiväkotiryhmän henkilökunnan ruokapuheessa olivat mukana kaikki ruokakasvatuksen osa-alueet, mutta niiden painotukset vaihtelivat suuresti. Ruokakasvatuksessa korostuivat ruoan maistaminen ja pöytätavat. Henkilökunnan ruokapuhe oli sävyllään pääosin myönteistä ja lapsille puhuttiin ruoan alkuperästä sekä ruoanvalmistusmenetelmistä. Puheessa ei ollut juurikaan viittauksia lasten nälän- tai janontunteeseen, eikä tarjolla olleita ruokia aina nimetty lapsille. Lapsia ei kannustettu lautasmallin käyttöön. Erilaiset ruokakulttuurit tai ruokaan liittyvä vastuullisuuskasvatus eivät olleet ruokapuheessa kovin vahvasti läsnä. Tulosten perusteella päiväkodin ruokakasvatusta voitaisiin kehittää tasapainottamalla eri osa-alueita, jolloin ruokakasvatus täyttäisi paremmin kaikki sille asetetut tavoitteet myös uusien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tullessa voimaan.</p>		
Avainsanat - Nyckelord ruokakasvatus, ruokapuhe, varhaiskasvatus		
Keywords food education, food talk, early childhood education		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Oona Eloranta		
Työn nimi - Arbetets titel Ruokapuhe ruokakasvatuksen välineenä espoolaisessa päiväkodissa		
Title Food talk as a tool for food education in a daycare center in Espoo		
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Johanna Mäkelä	Aika - Datum - Month and year June 2017	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 65 p. + 2 appendices
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Aims. Food education in daycare has a significant impact on children's eating habits and in forming children's attitude towards food. Encouraging and positive food talk has a positive effect on children's eating, while pressuring or forcing interaction lowers children's attitude towards food. Food education in daycare centers will experience changes in the fall of 2017, when The National Curriculum Guidelines on Early Childhood Education and Care in Finland are updated. With the new regulations, the importance of food education will be emphasized and it will become more goal orientated. The aim of this study is to find out how food education is currently being implemented as a part of early childhood education in a daycare center in Espoo, and how the different areas of food education are presented in food talk of the daycare centers personnel.</p> <p>Methods. The material of the qualitative study was collected ethnographically by attending breakfast-, lunch- and snack times for the duration of two weeks in a daycare center in Espoo. The material was collected by recording the daycare centers personnel and the children speaking as well as by observing dining situations and making notes. Quantitative research data was collected to support the qualitative data by calculating the frequency of food talk themes with a predetermined table. Qualitative research material was analyzed by thematising. The nursery group consisted of 21 children, one teacher and two nurses. A trainee, a volunteer or a substitute was occasionally present.</p> <p>Results and conclusions. The daycare centers food talk included all the different areas of food education, but their emphasis varied greatly. Most emphasized ones were tasting the food and table manners. The personnel spoke to the children about the food mainly in a positive tone and they also spoke to the children about the origin and methods of cooking the food. There was hardly any reference to hunger or thirst of the children, and the names of the foods being served were not always told to the children. Children were not encouraged to use the food plate model. Various food cultures or food-related responsibility education were not very strongly present in the food talk. Based on the results, food education in the daycare center could be developed by balancing different areas, so that food education would better meet all the goals set for it, even when the new National Curriculum Guidelines on Early Childhood Education and Care will come into force.</p>		
Avainsanat - Nyckelord ruokakasvatus, ruokapuhe, varhaiskasvatus		
Keywords food education, food talk, early childhood education		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	RUOKAKASVATUS	2
2.1	Ruokakasvatuksen ja ruokapuheen määritelmä	2
2.2	Ruokakasvatuksen lähtökohdat	3
2.3	Sapere-menetelmä	5
2.4	Ravitsemussuositukset päiväkotiruokailussa	6
3	PÄIVÄKOTIRUOKAILU SUOMESSA	9
3.1	Päiväkotiruokailun historia ja nykypäivä	9
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016	10
3.3	Päiväkodin ruokakasvatus osana ruokapolitiikkaa	12
4	VUOROVAIKUTUS, OPPIMINEN JA VARHAISKASVATUS	15
4.1	Vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa	15
4.2	Vuorovaikutus päiväkotien ruokailutilanteissa	17
4.3	Syömään painostamisen vaikutus lasten ruokailuun	20
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
6.1	Laadullinen tutkimus	24
6.2	Etnografinen tutkimus	25
6.3	Aineistonkeruu	26
6.4	Teemoittelu	31
7	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA	33
7.1	Ruokapuheen osa-alueiden painotukset	33
7.2	Ruokakasvatuksen osa-alueet tutkimuspäiväkodissa	37
7.3	Yhteenveto	49
8	LUOTETTAVUUS	52
9	POHDINTA	56
	LÄHTEET	60
	LIITTEET	66
	Liite 1: Saatekirje vanhemmille	66
	Liite 2: Huoltajan suostumus -lomake	67

1 Johdanto

Päiväkodissa toteutettavalla ruokakasvatuksella on suuri merkitys sekä lapsen että ympäröivän yhteiskunnan kannalta. Päiväkotiruokailun tulisi kattaa kaksi kolmasosaa kokopäivähoidossa olevan lapsen ravinnontarpeesta sekä noudattaa normaalia ateriaritmiä, joten kokopäiväisesti hoidossa oleva lapsi syö päiväkodissa yleensä aamiaisen, lounaan ja iltapäivän välipalan. (THL, 2016, s. 87.) Tavoitteena on, että lapsi saa terveellistä ja monipuolista ruokaa tutustuen samalla uusiin ruokiin, ruokakulttuureihin, syömiseen liittyviin tapoihin ja perinteisiin. Päiväkodin ruokakasvatuksella voidaan myös esimerkiksi pyrkiä kaventamaan väestön ravitsemuksesta johtuvia terveyseroja.

Päiväkotiruokailua ohjaavat monet säädökset, joiden mukaan päiväkotien tarjoama ruoka ja ruokakasvatus tulee suunnitella. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ja millaista ruokakasvatusta toteutetaan tutkimuskohteena olevassa espoolaispäiväkodissa. Tutkimuksen kohteena on erityisesti päiväkodin henkilökunnan ruokapuhe sekä päiväkotiryhmän lasten ja aikuisten väliset ruokakasvatukseen liittyvät vuorovaikutustilanteet. Tutkimus on ajankohtainen, sillä päiväkotien toimintaa säätelevät varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat uudistumassa. Uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet julkaistiin syksyllä 2016 ja ne otetaan käyttöön syksystä 2017 alkaen.

Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ruokakasvatuksen merkitys on huomattavasti aiempaa suurempi, joten päiväkodeilla tulee olemaan tarve kehittää toteuttamaansa ruokakasvatusta uusien säädösten mukaiseksi. Tavoitteena on verrata päivähoidon henkilökunnan toteuttamaa ruokakasvatusta ja ruokailuhetkenäikaista puhetta laissa ja suosituksissa annettuihin ruokakasvatuksen kriteereihin, sekä selvittää, mitä asioita päiväkodin henkilökunta ruokakasvatuksessaan painottaa. Tutkimustulosten avulla voidaan selvittää, mihin asioihin päiväkotien ruokakasvatuksessa tulisi kiinnittää huomiota ja miten ruokakasvatusta tulisi kehittää, jotta uusien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden asettamat ruokakasvatuksen kriteerit täyttyvät.

2 Ruokakasvatus

2.1 Ruokakasvatuksen ja ruokapuheen määritelmä

Reilun sadan vuoden aikana ruokakasvatuksen painotus on vaihdellut ruokaan liittyvien yhteiskunnallisten haasteiden muuttuessa. 1800-luvun lopusta 1900-luvun alkupuolelle ruokakasvatus keskittyi puutostautien ehkäisyyn ja riittävään energiansaantiin. 1940–1950-luvuilla painotus kohdistui aiempaa enemmän ruokavalion monipuolisuuteen ja riittävään vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin. Kun ruoansaannin yltäkylläisyys puolestaan lisääntyi 1960- ja 1970-luvuilla, pyrittiin ruokakasvatuksella vaikuttamaan esimerkiksi liialliseen suolan ja kovien rasvojen käyttöön. 1980-luvulta nykypäivään asti ruokakasvatuksen suuntaus on ollut ruoan valinnassa ja ruokaan liittyvissä tulkinnoissa. (Janhonen, Mäkelä & Palojoki, 2015, s. 107–108.)

Ravitsemuskasvatus on toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää yksilön taitoja syödä terveellisesti ja maukkaasti. Ravitsemuskasvatuksella ihmisille tarjotaan tietoa siitä, mistä terveellinen ruokavalio koostuu. Lasten ravitsemuskasvatus tähtää itsenäisessä elämässä tarvittavien ruoanvalmistustaitojen ja terveellisen ruoan ominaisuuksia koskevien tietojen opettamiseen. (Fogelholm, 2003, s. 11; Nupponen, 2003, s. 20–22.)

Ruokakasvatus on terminä ravitsemuskasvatusta laajempi. Ruokakasvatukselle ei ole vakiintunutta määritelmää, mutta sitä on verrattu esimerkiksi englanninkielisiin termeihin ”*taste education*” ja ”*food education*” (Ojansivu & Sandell, 2014, s. 53). Peruskoulun ruokakasvatusta varten luodun määritelmän mukaan peruskoulun ruokakasvatuksen tavoitteena on oppilas, joka ymmärtää ruoan kulttuurisen merkityksen ja tekemiensä ruokaan liittyvien valintojen merkityksen sekä omaan että ympäristönsä hyvinvointiin. (Risku-Norja, 2012, s. 17.) Tässä tutkimuksessa käytetään termiä ruokakasvatus kuvaamaan koko ruokailuun liittyvän kasvatuksellisen toiminnan kirjoa. Ruokakasvatusta on kaikki kasvatuksellinen toiminta, jonka tavoitteena on lisätä lapsen osaamista ja ymmärrystä ruoan ja syömisen eri osa-alueilla. Ruokapuhe-termillä puolestaan viitataan tässä tutkimuksessa puheeseen, jolla ruokakasvatusta toteutetaan.

Aikuiset tukevat lasten ruokakäsitysten syntymistä omalla puheellaan. Myönteinen ruokapuhe synnyttää lapsissa myönteisiä ruokakäsityksiä, kun taas negatiivinen tai kieltoihin perustuva ruokapuhe synnyttää kielteisiä ruokakäsityksiä. Myös puhumattomuus on viesti lapselle. Myönteinen ruokapuhe tukee lapsen itsetunnon kehitystä ja lapsen käsitystä itsestään hyvänä ruokailijana. (Naalisvaara, 2014, s. 44–45.)

2.2 Ruokakasvatuksen lähtökohdat

Itsenäiseen ruokailuun opettelu on vauva-ajasta alkava prosessi, joka seuraa lapsen kehitystä. Päiväkotiruokailu on osa lapsen syömään opetteluja ja päiväkodissa eri-ikäiset lapset harjoittelevat oman ikäkautensa mukaisia ruokailun taitoja. 2–3-vuotiaat lapset harjoittelevat esimerkiksi lusikalla ja haarukalla syömistä, ruokalajien nimiä ja ruokien tunnistamista, sekä ruoka-annoksen sopivan koon valintaa. 3–4-vuotiaat lapset osaavat yleensä syödä melko siististi ja rauhallisesti, mutta ruokailutilanteissa voi esiintyä hidastelua tai syömisen unohtamista. Lapsia voidaan kannustaa veitsen käyttöön ja ruoan paloittelun harjoitteluun. 3–4-vuotiaana lapset alkavat nauttia yhdessä syömisestä, ja ottaa mallia muista ruokailijoista. 5–6-vuotiaana lasten ruokailutavat alkavat vakiintua ja syömisestä tulee aiempaa itsenäisempää. (Nurttila, 2003, s. 104–106.)

Kokopäivähoidossa oleva lapsi saa päiväkotiruokailussa noin kaksi kolmasosaa päivittäisestä energiantarpeestaan. Päiväkotiruokailu on siten merkittävässä osassa lapsen ruokakasvatusta. Ruokakasvatus päiväkodissa perustuu lautasmallin toteuttamisen opetteluun, ruokakulttuureihin tutustumiseen, viihtyisään ruokailuympäristöön sekä lapsilähtöisiin ruokalistoihin. On tärkeää, että lapsi saa itse päättää syömänsä ruoan määrästä. Lapsen syömistä ei pidä palkita aterian osilla, eikä lasta saa painostaa syömään. (THL, 2016, s. 87–88.) Käytännössä lasten leivän ja jälkiruoan syöntiä kuitenkin usein säännöstellään sen mukaan, kuinka paljon lapsi syö pääruokaa. Jälkiruokaa saatetaan käyttää houkuttimena ruoan syömiselle, tai huonosti syövää lasta voidaan uhata jälkiruoan menetyksellä. (Metsomäki, 2009, s. 138–140; Freedman & Alvarez, 2010, s. 449.)

Ruoanvalmistuksen eri vaiheisiin osallistumisella on myönteinen vaikutus lapsen ruokatottumusten kehittymiseen (THL, 2016 s. 13). Kouluruokailussa oppilaat otetaan toisinaan osalliseksi ruokailutilanteiden järjestämiseen esimerkiksi antamalla oppilaille kierrätykseen, astioiden pesemiseen tai ruokailutilanteen valvontaan liittyviä tehtäviä. Ruoan valmistamiseen oppilaat puolestaan pääsevät osallistumaan vain harvoin. Perusteluna oppilaiden osallistumattomuudelle koulut käyttävät esimerkiksi hygieniasioita, ajanpuutetta ja keittiötilojen ahtautta. (Risku-Norja, 2012, s. 30.) Päiväkodeissa lasten osallistumista ruoanvalmistukseen ja ruokailuhetkien järjestämiseen voi rajoittaa edellä mainittujen syiden lisäksi valvonnan järjestämisen vaikeus. Päiväkodeissa lapset voivat osallistua ruokailuhetkien järjestämiseen kuitenkin esimerkiksi kattamalla pöytiä. Ruokakasvatusta voidaan lisäksi elävöittää ruokakasvatustapahtumilla ja juhlilla, joiden kautta lapselle tarjotaan mahdollisuus tutustua Suomen ja muiden maiden ruokakulttuureihin. Lasten kanssa voidaan myös esimerkiksi valmistaa ruokaa, leipoa tai viljellä yrttejä. (THL, 2016, s. 88.)

Uusiin makuihin totuttelu on olennainen osa ruokakasvatusta. Lapsilla on luontainen mieltymys makeisiin ja tuttuihin ruokiin, kun taas vieraat ja karvaat makuiset ruoat aiheuttavat epäluuloja. Uusiin makuihin ja ruokiin totuttelemisessa myönteinen ilmapiiri ja riittävä toistojen määrä ovat tärkeitä. Makuun tottuminen vaatii 10–15 kohtuullisen lyhyen ajan sisällä tapahtuvaa maistamiskertaa. Lisäksi lapsi tarvitsee kannustusta ja esimerkkiä uusiin makuihin totutellessaan. Syömään tai maistamaan pakottaminen voi johtaa ruokavastenmielisyyteen eli ruoka-aversioon. Syömään lahjominen voi puolestaan antaa lapselle kuvan, että lahjomista vaativa ruoka ei ole hyvää. Tällöin lapsen ruokaa kohtaan tuntema negatiivisuus lisääntyy, vaikka maistamiskertoja tulisikin riittävästi. (Nurttila, 2003, s. 108–114.)

Lasten kyky ilmaista kylläisyyden tunnetta kehittyy jo hyvin nuorena. Mikäli lapsen kasvu ei häiriinny, voidaan luottaa lapsen saavan riittävästi ravintoa syömästään ruoasta. Tällöin lapsen omaan kylläisyydestä viestimiseen tulee luottaa, vaikka lapsen päivittäisessä ruokahalussa olisi suuriakin vaihteluita. (Niinikoski &

Simell, 2012.) Lapsen oma kylläisyyden tunne saatetaan kuitenkin sivuuttaa, mikäli lasta vaaditaan syömään lautanen tyhjäksi. Tämä käytäntö ei ohjaa lasta tunnistamaan omaa näläntunnettaan, ja voi johtaa lapsuusiän ylipainon muodostumiseen. (Metsomäki, 2009, s. 149; Freedman & Alvarez, 2010, s. 449.)

2.3 Sapere-menetelmä

Kiinnostus ruokaa kohtaan ja ruokaan tutustuminen eri aistien avulla on lapsille luontaista. Sapere on ruokakasvatuksen menetelmä, jossa lapsi tutustuu ruokaan kaikkien aistien avulla. Menetelmä on kehitetty alun perin Ranskassa 9–12-vuotiaille, mutta Suomessa menetelmää on sovellettu myös varhaiskasvatuksessa. Alkuperäisessä Sapere-menetelmässä ruokaan tutustutaan kymmenen maku-koulukerran avulla eri aisteja käyttäen ja lopuksi lapset pääsevät itse valmistamaan ja tarjoilemaan ruokaa. (Ojansivu, 2014, s. 37–38.) Suomessa Sapere-menetelmä on sovitettu varhaiskasvatukseen sopivaksi osana Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanketta. Ruokakasvatuksen keinoina on käytetty esimerkiksi ruokaan liittyviä pelejä, leikkejä, lauluja ja aistitehtäviä. Varhaiskasvatukseen sovelletussa Sapere-menetelmässä on keskitytty erityisesti kasviksiin, marjoihin ja hedelmiin tutustumiseen. (Mäntynen, 2014, s. 2–15; Naalisvaara, 2014, s. 41–42.)

Sapere-menetelmää käyttäneistä päivähoidon työntekijöistä valtaosa pitää sitä ruokakasvatukseen hyvin soveltuvana keinona. Erityisesti aistien käytön korostaminen on ollut työntekijöiden mukaan uusi näkökulma ruokakasvatukseen. Henkilökunnan mukaan myös lapset pitävät menetelmää hauskana ja innostavana. Päivähoidon henkilökunnan mukaan Sapere-menetelmän käyttö lisää lasten ruokailoa ja tukee lasten monipuolisen ruokavalion toteutumista. Lisäksi henkilökunta kokee menetelmän auttavan päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämisessä entistä lapsilähtöisemmäksi. (Vaarno & Ojansivu, 2014, s. 100–102.)

Saperen heikkoutena päivähoiton henkilökunta pitää liikaa tuttuutta, sillä osa Saperen kuuluvista toimintatavoista, kuten lasten osallistuminen pöytien kattamiseen, on ollut päiväkodeissa käytössä jo ennen menetelmän käyttöönottoa. (Vaarno & Ojansivu, 2014, s. 100.) Lisäksi Sapere-menetelmässä ruokaan tutustuminen yhdistyy leikkiin, mikä on ristiriidassa ruokakasvatuksessa usein käytetyn ”ruoalla ei saa leikkiä” -ajatuksen kanssa. Leikillä on myönteinen vaikutus lapsen kehitykselle ja oppimiselle, mutta siitä huolimatta osalle kasvattajista on vaikeaa sopeutua ruoalla leikkimisen ajatukseen. (Naalisvaara, 2014, s. 47–48.)

2.4 Ravitsemussuositukset päiväkotiruokailussa

Ravitsemussuositukset (VRN, 2014, s. 8–10.) ovat tieteelliseen tutkimukseen perustuvia suosituksia terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Suositusten tavoitteena on väestön terveyden parantaminen. Päiväkotiruokailussa tarjottava ruoka tulee suunnitella ravitsemussuositusten perusteella.



Kuva 1. Lautasmalli (VRN, 2014, s. 20.)

Ravitsemussuositusten (VRN, 2014, s. 24) mukaan päiväkotiruokailussa tulee aterian terveellisyden lisäksi noudattaa säännöllistä ateriarytmiä. Ateriarytmi on osa terveyttä edistävää ruokavaliota ja sen noudattaminen on erityisen tärkeää lapsille, sillä lasten syömät annokset ovat pienempiä ja energiavarastojen käyttö heikompaa kuin aikuisilla. Lisäksi ateriakohtaisen energiansaannin tulisi olla lapsilla aikuisia tasaisempaa. Lapsena opittu säännöllinen ateriarytmi antaa perustan tasapainoiselle syömiselle myös aikuisena.

Lautasmalli (kuva 1) ohjeistaa ruokailijoita aterian tasapainoiseen ja suositusten mukaiseen kokoamiseen. Lautasmallissa puolet annoksesta koostuu kasviksista, neljännes perunasta tai täysjyväviljalisäkkeestä ja neljännes kalasta, lihasta, kananmunasta, palkokasveista, siemenistä tai pähkinöistä koostuvasta ruoasta. Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu lisäksi öljypohjainen salaattinkastike, täysjyväleipä kasvirasvalevitteellä, maito tai piimä sekä marja- tai hedelmäjälkiruoka. (VRN, 2014, s. 24.) Lisättyä sokeria voidaan käyttää päiväkodissa tarjottavissa ruoissa perustelluissa tilanteissa, kuten happamien marjojen kanssa. Suolaa ei käytetä alle 1-vuotiaiden lasten ruoissa. Lasten vanhemmilla tulee olla mahdollisuus nähdä päiväkotiruokailun ruokalistat, jotta vanhemmilla on mahdollisuus suunnitella lasten ruokavalio kokonaisuudessaan suositusten mukaiseksi. Päiväkodeissa lautasmallin mukaiseen ruokailuun voidaan ohjata lasten ikätasoon sopivalla mallikuvalla. (THL, 2016, s. 87–88.)

Joukkoruokailussa tarjottava ruoka ei aina täytä terveyttä edistävän ruokavalion kriteereitä. Ongelmana on etenkin liian runsas kovien rasvojen ja suolan käyttö, sekä liian vähäinen pehmeiden rasvojen, kasvien ja kuitujen määrä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 19). Alle kouluikäisten lasten ruokavalion haasteita ovat liiallinen sokerin ja tyydyttyneen rasvan saanti ja liian vähäinen kasvien ja pehmeiden rasvojen käyttö. (Lagström & Talviala, 2014, s. 20.) Ruokapalveluille esitettyjen tarjouspyyntöjen perusteella päiväkotiruokien tilausten yhteydessä edellytetään kuitenkin ravitsemussuositusten noudattamista. Lisäksi päiväkotiruokien edellytetään sisältävän päivittäin 1–2 salaattilisäketä sekä kalaa vähintään kerran viikossa. (Viksted, Raulio & Prättälä, 2011, s. 31–34.)

Päivähoito kodin ulkopuolella on yhteydessä lasten suositusten mukaiseen ruokavalioon. Kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalio on kotona hoidettujen lasten ruokavaliota monipuolisempaa ja lähempänä ravitsemussuosituksia. Kodin ulkopuolella hoidetut lapset saavat ravinnosta enemmän tuoreita kasviksia, kalaa, rasvatonta maitoa, viljavalmisteita ja margariinia. Lisäksi heidän ruokavaliionsa sisältyy kotona hoidettuja lapsia enemmän kuitua ja proteiinia. Kotona hoidettujen lasten ruokavalioon puolestaan kuuluu enemmän virvoitusjuomia. (Lehtisalo ym., 2010 & Erkkola ym., 2009, Erkkolan ym., 2012, s. 100 mukaan.)

Leikki-ikäiset lapset syövät päivän aikana keskimäärin 5–6 ateriaa. Ateriat koostuvat yleensä aamiaisesta, lounaasta, päivällisestä ja iltapalasta sekä yhdestä tai kahdesta välipalasta. Liha on tyypillisin leikki-ikäisen pääruoka, sillä lounaalla sekä päivällisellä lihaa syöneiden lasten osuus on yli 60 prosenttia. Lounaalla kalaa puolestaan syö keskimäärin 17 prosenttia ja päivällisellä 15 prosenttia lapsista. Lisäkkeistä yleisimpiä ovat keitetyt perunat sekä perunasose, joita lounaalla ja päivällisellä syö yli puolet lapsista. Kasvisten käyttö on yleisintä lounaalla, jolloin niitä syö yli 60 prosenttia lapsista. Päivälliselläkin kasviksia syö yli puolet leikki-ikäisistä, kun taas aamiaisella, välipaloilla ja iltapalalla kasviksia syö vain noin joka kymmenes lapsi. Leikki-ikäiset lapset eivät juurikaan juo sokeroituja virvoitusjuomia, mutta sokeroituja mehujen käyttö on melko yleistä etenkin välipaloilla. Keinotekoisesti makeutettuja mehuja ja virvoitusjuomia leikki-ikäiset juovat melko harvoin. (Ovaskainen & Virtanen, 2010, s. 92–94.)

3 Päiväkotiruokailu Suomessa

Päiväkotiruokailu toteutetaan Varhaiskasvatustalain, Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan laatimien ravitsemussuositusten (VRN, 2014), Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Syödään yhdessä - ruokasuosituksia lapsiperheille (THL, 2016) -julkaisun sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Stakes, 2005; Opetushallitus, 2016) pohjalta. Uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet julkaisiin syksyllä 2016 ja kuntien tulee ottaa ne käyttöön 1.8.2017 lukien (Opetushallitus, 2016). Esiopetuksessa ruokailun toteuttamista ohjaavat esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2014).

3.1 Päiväkotiruokailun historia ja nykypäivä

Tarve lasten päivähoidolle syntyi 1800-luvun lopussa, kun naiset alkoivat teollistumisen myötä siirtyä aiempaa enemmän töihin kodin ulkopuolelle. Tätä ennen talonpoikaisperheissä naiset hoitivat lapsia muun kotona tai kodin lähellä tapahtuvan työn ohessa, säätyläisperheissä lapsia hoitamaan saatettiin palkata lastenhoitaja. Päivähoitoa tarjottiin aluksi köyhien perheiden lapsille, joiden vanhemmat olivat töissä. Lapset laitettiin hoitoon jo muutaman kuukauden ikäisinä, ja hoitopäivät olivat usein pitkiä. (Meretniemi, 2015, s. 21; Välimäki, 1999, s. 205–208.) Päivähoidon järjestäminen alkoi siirtyä kunnille 1900-luvun alussa. Vuonna 1913 aloitettiin valtion tuki kansanlastentarhoille, ja kunnat alkoivat perustaa lastentarhoja vuodesta 1919 alkaen. Vuonna 1973 puolestaan säädettiin päivähoitolaki, jolloin myös lastentarha-nimitys vaihtui päivähoidoksi. Päivähoitolain myötä päivähoito muuttui kaikille avoimeksi, joskin etusijalla päivähoitopaikan saamiseksi olivat vähävaraiset perheet ja yksinhuoltajat. Päiväkodeissa oli alusta saakka oma keittiö, jossa lapset pääsivät harjoittelemaan ruoanvalmistukseen liittyviä taitoja. (Meretniemi, 2015, s. 171, 201; Välimäki, 1999, s. 210–215.)

Päiväkotiruokailun historia kietoutuu yhteen myös kouluruokailun historian kanssa. Toisinaan päiväkotien kustannuksia esimerkiksi pyrittiin laskemaan liittämällä päiväkotiruokailu osaksi kouluruokailua (Meretniemi, 2015, s. 201.) Kouluruokailu alkoi Suomessa 1800-luvun lopussa, kun kansakoulujen yleistymisen

myötä kouluihin alettiin perustaa keittoruokaloita, joiden tarkoituksena oli keittolounaan tarjoaminen koulua käyville lapsille. Vuonna 1905 perustettiin koulukeittoyhdistys, jonka tavoitteena oli tarjota köyhille koululaisille maksuttomia lounaita. Varakkaiden perheiden lapset söivät koulussa itse tuomiaan eväitä tai maksoivat koulun keittolounaasta. Valtio otti osan kouluruokailun järjestämisestä vastuulleen vuonna 1921 säädetyssä oppivelvollisuuslaissa, jonka mukaan valtion tuli maksaa kaksi kolmasosaa vähävaraisten lasten ravintoavustuksesta. Kaikille maksuton kouluruokailu puolestaan tuli Suomeen vuoden 1943 lain myötä, jonka mukaan kuntien tuli tarjota maksuton kouluateria kaikille oppilaille jokaisena täytenä koulupäivänä. (Jeronen & Helander, 2012, s. 20–21.)

Nykyään päiväkotiruokailua säädellään laein ja suosituksin. Varhaiskasvatusta laissa (2015/580) määritellään, että päiväkodissa tarjottavan ruoan tulee olla terveellistä ja lapsen ravitsemustarpeet täyttävää. Ruokailu tulee lain mukaan järjestää ja ohjata tarkoituksenmukaisesti. Ravitsemussuosituksissa (VRN, 2014) puolestaan määritellään, millaista on terveellinen ja terveyttä edistävä ravinto, ja Syödään yhdessä -suosituksissa (THL, 2016), miten ruokailutilanteet päivähoidossa tulee toteuttaa. Päiväkotiruokailun järjestäjänä voi toimia kunta, tai ruokailu voidaan järjestää ostopalveluna. Ateriakokonaisuuksien suunnittelussa huomioidaan lapsen ikäryhmäkohtainen makutaso sekä syömään oppimiselle asetetut tavoitteet. (THL, 2016, s. 87.)

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Päiväkotiruokailu on otettu osaksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita uusimmassa, vuoden 2016 syksyllä julkaistussa versiossa. Aiemmissa, vuoden 2005 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Stakes, 2005) ruoan ja syömismerkitystä varhaiskasvatuksessa ei mainita lainkaan, eikä ruokailutilanteille aseteta minkäänlaisia ohjeita tai tavoitteita.

Valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta kunnat laativat kuntakohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman, jonka pohjalta puolestaan laaditaan varhaiskasvatussyksikkökohtaiset ja jokaisen lapsen henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -

hankkeessa (2014) on selvitetty ruokakasvatuksen esiintymistä kuntakohtaisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa vuosina 2011 ja 2013. Vaikka ruokakasvatus ei ole esillä valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, se on otettu osaksi kuntakohtaisia varhaiskasvatussuunnitelmia valtaosassa tutkimuksessa mukana olleista kunnista. Neljässä kuntakohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa ei kuitenkaan ollut lainkaan mainintoja ruokakasvatuksesta, ruoasta tai syömisestä. (Vaarno, Ojansivu & Lagström, 2014, s. 69–74.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 (Opetushallitus) nostaa ruokakasvatuksen keskeiseksi teemaksi useilla kasvatuksen osa-alueilla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 julkaistiin 18.10.2016 ja ne tulee ottaa käyttöön päiväkodeissa 1.8.2017 (Opetushallitus, 2016). Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa päiväkodin ruokakasvatuksen toteuttamisesta annetaan aiempaa tarkempia määräyksiä. Ruokakasvatus on esillä useilla kasvatuksen osa-alueilla, ja ruokakasvatukselle asetetaan aiempaa enemmän tavoitteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 (Opetushallitus), todetaan ruokakasvatuksesta seuraavasti:

”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisessä kulttuuria. Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä.” (Opetushallitus, 2016, s. 46–47.)

Ruokakasvatus ja päiväkotiruokailu liitetään osaksi esimerkiksi fyysisten perustarpeiden täyttämistä, vuorovaikutustaitojen harjoittelua, perinteisiin ja kulttuureihin tutustumista sekä vastuullisuuskasvatusta. Ruokakasvatuksen tavoitteiksi asetetaan omatoimisuus, turvallisuus, myönteinen suhde ruokaan, hyvät pöytätavat ja yhdessä syöminen. Lisäksi osana ruokakasvatusta mainitaan kierrättäminen ja jätteiden määrän vähentäminen sekä ruoan vaikutuksen hyvinvointiin ymmärtäminen. (Opetushallitus, 2016, s. 21–23, 43–47.) Hyvien pöytätapojen

opettelu osana ruokakasvatusta mainitaan sekä uusissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, s. 47) että julkaisussa *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille* (VRN, 2016, s. 80). Kummassakaan ei kuitenkaan täsmennetä hyvien pöytätapojen sisältöä tai tavoitteita.

Uusien Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden myötä ruokakasvatuksen merkitys päiväkodeissa siis korostuu huomattavasti, ja ruokakasvatukselle on asetettu selkeä ja tavoitteellinen rooli osana varhaiskasvatusta. Tämä luo tarpeen kehittää päiväkodeissa toteutettavaa ruokakasvatusta uusien suositusten mukaiseksi syksyllä 2017.

3.3 Päiväkodin ruokakasvatus osana ruokapolitiikkaa

Joka kolmas suomalainen ruokailee päivittäin osana joukkoruokailua, minkä takia joukkoruokailulla on tärkeä rooli suomalaisten ruokatottumusten kehittämisessä ja ruokamieltymysten muodostumisessa. Joukkoruokailun kehittäminen on siksi myös yksi ravitsemuspolitiikan keskeisistä tavoitteista. Esimerkiksi päiväkotien, koulujen, työpaikkojen ja sairaaloiden ruokailu on osa joukkoruokailua. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 18, THL, 2015, s. 11.) Päiväkotiruokailu on lapsille suunnattua joukkoruokailua, johon yli puolet suomalaislapsista osallistuu. 1–6-vuotiaista lapsista noin 63 prosenttia oli päivähoidossa vuonna 2014. Päivähoidossa olevista lapsista 93 prosenttia oli kunnallisessa päivähoidossa ja heistä 79 prosenttia oli kokopäivähoidossa. Päivähoidossa olevien lasten osuus nousi iän mukaan siten, että alle 1-vuotiaista lapsista päivähoidossa oli 0,8 prosenttia, yksivuotiaista 28,5 prosenttia, 2-vuotiaista 53 prosenttia ja 3–5-vuotiaista lapsista 74 prosenttia. (THL, 2015, s. 2–6.)

Ruoankäytön väestöryhmittäiset erot alkavat kehittyä jo lapsen syntymästä alkaen ja lapsena opitun ruoankäytön vaikutukset voivat jatkua aikuisikään asti. Lasten ruoankäytön eroihin vaikuttavat esimerkiksi asuinpaikka, vanhempien koulutustaso ja äidin ikä. (Erkkola, Kyttälä, Kautiainen & Virtanen, 2012, s. 94.) Päiväkotiruokailu on yksi ravitsemuspolitiikan keinoista kaventaa väestön ravit-

semuksen sosioekonomisia eroja. Päiväkotiruokailu on koko väestöön kohdistuva ravitsemuksen parantamiseen pyrkivä keino, sillä kaikilla suomalaisilla on oikeus lapsen päivähoitoon. Korkeasti koulutetut vanhemmat kuitenkin käyttävät päivähoitopalveluja muita enemmän, minkä lisäksi vanhempien korkeampi koulutustaso on yhteydessä lasten terveellisempään ruokavalioon. Päiväkotiruokailun vaikutukset eivät siksi kohdistu tasaisesti koko väestöön, vaan voivat jopa ylläpitää eriarvoisuutta. (Sarlio-Lähteenkorva & Prättälä, 2012, s.184.)

Ruokapolitiikalla voidaan vaikuttaa ihmisten ruokavalintojen terveellisyyden lisäksi valintojen ympäristöystävällisyyteen. Ruokapalveluiden kestävä kehityksen edistäminen näkyy useimmiten luomu- tai lähiruoan suosimisena ja veden ja energiankulutuksen, sekä jätteiden määrän vähentämisenä. Ruokapalveluiden vaikutusmahdollisuudet ruokakasvatuksessa perustuvat siihen, että ruokapalvelun henkilökunta valitsee tarjottavat ruoat. Ruokailijat ovat tilanteessa vallan käytön kohteina, eikä heillä yleensä ole vaihtoehtoisten valintojen tekemisen mahdollisuutta. (Mikkola, 2012, s. 105–106.) Ruokakäyttäytymisellä on merkittävä vaikutus aiheutuviin ympäristöpäästöihin, sillä yli kolmasosa kaikista kuluttajien ympäristövaikutuksista aiheutuu ruokailusta. Kestävä kehityksen periaatteiden mukaisen ruokakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa aktiivisia kansalaisia, jotka pystyvät tekemään kestäviä ruokavalintoja. Kestävää elintapaa tukevassa ruokakasvatuksessa kiinnitetään huomiota terveellisen ja kestävä ruokavalion valintaan. Eläinperäisten tuotteiden osuuden pienentäminen sekä kasvikunnan tuotteiden lisääminen ruokavaliossa on sekä kestävä että terveyttä edistävä teko. (Kurppa & Riipi, 2012, s. 116–121.)

Ruokahävikin vähentäminen on yksi ruoan ympäristövaikutusten vähentämisen tavoista. Ruokahävikillä tarkoitetaan ravinnoksi kelpaavia ruokia tai raaka-aineita, jotka eivät päädy ihmisten syötäväksi. Ruokahävikkiä syntyy niin elintarviketeollisuudessa, ravitsemuspalveluissa kuin kotitalouksissakin. Lautastähde puolestaan on ruokahävikin muoto, jossa lautaselle jo otettu ruoka päättyy roskiin. Lautastähteiden vähentämisen keinoja ovat esimerkiksi ruokailijoiden ohjeistaminen ja ruokailijoiden makumieltymysten mukaisen ruoan tarjoaminen. (Silvennoinen ym., 2012, s. 12, 50.) Ravitsemuspalveluissa ruokahävikkiä syntyy valmistettuun

ruokamäärään suhteutettuna eniten päiväkodeissa, vanhainkodeissa ja sairaaloissa. Päiväkodeissa jopa kolmannes tuotetusta ruoasta päätyy hävikiksi. Suomessa päiväkodeissa syntyy ruokahävikkiä yhteensä 1–2 miljoonaa kilogrammaa vuodessa. (Silvennoinen ym, 2012, s. 30–31.) Ruokahävikin vähentämisellä olisi siten merkittävä vaikutus päiväkotiruokailun ympäristöpäästöjen pienentämiseen.

Espoossa kunnallisen päivähoidon ruoat tuottaa Espoo catering. Espoo catering on sitoutunut vastuulliseen ruokapalvelutoimintaan, jonka tavoitteena on ruoan hiilijalanjäljen pienentäminen, ruokahävikin vähentäminen ja luomuruoan käytön lisääminen. Lisäksi Espoo Catering pyrkii lisäämään kasvisruoan menekkiä kouluruokailussa. (Espoo Catering Oy:n verkkosivut.) Päiväkodeissa lakto-ovovegetaarisen, eli maitotuotteita ja kananmunaa sisältävän kasvisruokavalion voi valita terveydellisistä tai eettisistä syistä, mutta valinta vaatii lapsen vanhemmilta erillisen ilmoituksen. (Espoon Catering Oy, Ilmoitus erityisruokavaliosta -ohje.) Lapsilla ei siten ole mahdollisuutta valita kasvisruokaa päiväkodin ruokailutilanteen aikana, eikä päiväkodin henkilökunnalla ole mahdollisuutta ohjata lapsia lihan käytön vähentämiseen, vaikka se olisi sekä terveellinen että ympäristöystävällinen teko.

4 Vuorovaikutus, oppiminen ja varhaiskasvatus

4.1 Vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan yleensä kasvatusta, joka tapahtuu lapsen ollessa alle kahdeksanvuotias. Kodin ulkopuolinen varhaiskasvatus käsittää siten sekä kasvatuksen päiväkodissa tai esikoulussa ikävuosina 0–6 että alkuopetuksen peruskoulun ensimmäisellä ja toisella luokalla. (Hujala, ym., 2007, s. 10.) Yhteiskunnan tuottama varhaiskasvatus on kotien kasvatustehtävää täydentävää toimintaa, jonka tavoitteena on lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. Yhteiskunnan tuottaman varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kasvua aktiivisiksi toimijoiksi, joilla on valmiudet osallistua opiskeluun ja työelämään. Varhaiskasvatuksella pyritään myös edistämään tasa-arvoa ja ehkäisemään syrjäytymistä. (Opetushallitus, 2016, s. 8-14) Tässä tutkimuksessa varhaiskasvatus-termiä käytetään kuvaamaan vain päivähoidossa tapahtuvaa kasvatusta ikävuosina 0–5. Esiopetus-termiä puolestaan käytetään tässä tutkimuksessa kuvaamaan 6-vuotiaiden esikoulussa tapahtuvaa opetusta ja kasvatusta, mikä on linjassa Suomessa yleisesti käytetyn hallinnollisen terminologian kanssa. (Hujala, ym., 2007, s. 10.)

Varhaiskasvatuksessa opettaminen ja oppiminen sekä kasvattaminen ja hoivaaminen muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Oppiminen tapahtuu pääosin leikin ja vuorovaikutuksen kautta. (Kronqvist & Kumpulainen, 2011, s. 29). Lasten ja aikuisten välisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa lasten kehitykseen. Kun vuorovaikutus mahdollistaa tunteiden näyttämisen ja kun aikuiset reagoivat lasten tarpeisiin, muodostuu lasten ja aikuisten välille todennäköisemmin positiivinen kiintymyssuhde, joka tukee lasten oppimista sekä älyllistä ja kielellistä kehitystä. (Hujala ym., 2007, s. 166.) Vuorovaikutustaitojen kehittyminen on yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista sekä uusissa (Opetushallitus, 2016, s. 41) että vanhoissa (Stakes, 2005, s. 16) varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.

Vuorovaikutuksellisten keskustelujen syntymistä edistää lasten ja aikuisten välinen hyvä suhde. Hyvän suhteen muodostumisen kannalta on tärkeää, että aikuiset osoittavat lapsia kohtaan kiinnostusta ja kunnioitusta, sekä kuuntelevat lapsia aktiivisesti. (Henning, 2008, s. 118.) Varhaiskasvatuksen vuorovaikutuksen tarkoituksena on myös oppimisen edistäminen. Lapset oppivat sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta, aikuisten tehtävänä on toimia lasten oppimisen mahdollistajina. (Hujala, ym., 2007, s. 56, 62.)

Vuorovaikutuksen avulla voidaan pyrkiä vahvistamaan lasten itsetuntoa päivähoidon arjen tilanteissa, kuten ruokailuhetkien aikana. Kiireetön yhdessäolo ja arkiset vuorovaikutustilanteet päivähoidon henkilökunnan kanssa ovat lapsille tärkeitä. Lapsen itsetunnon vahvistamiseksi vuorovaikutustilanteisiin pitäisi mahduttaa kiireettömyyttä, kahdenkeskisyyttä sekä positiivista sanatonta viestintää, kuten katsekontakti, kuunteleminen tai fyysinen lähellä olo. Keskustelutilanteissa henkilökohtainen puhutteleminen lapsen nimeä käyttäen vahvistaa lapsen itsetuntoa. Ruokailuhetkien aikana lasten itsetuntoa vahvistava vuorovaikutus voi olla esimerkiksi lapsen kanssa keskustelua tai lapsen vieressä istumista. (Koi-visto, 2007, s. 132–139.)

Vuorovaikutuksella voidaan myös tukea lasten toimijuutta. Toimijuus tarkoittaa, että lasten mielipiteitä arvostetaan ja lapset otetaan mukaan päätöksentekoon, jolloin lapset ovat aktiivisia toimijoita. Vastakohtana toimijuudelle on tilanne, jossa lapset ovat ainoastaan toimenpiteiden tai kasvatuksen kohteita, joiden mielipiteitä ei kysytä tehtäessä heitä koskevia päätöksiä. Lasten aktiivisen toimijuuden tukeminen auttaa minäkuvan ja luovuuden kehittymistä sekä vahvistaa lasten kykyä esittää mielipiteitä ja pyytää apua. (Kronqvist & Kumpulainen, 2011, s. 43–44) Toimijuuteen liittyy myös osallisuuden käsite. Kun lapset osallistuvat päiväkodin toimintaan, he voivat olla toiminnassa fyysisesti mukana, voimatta kuitenkaan vaikuttaa tapahtumien suunnitteluun tai toteutukseen. Osallistuminen on tällöin mekaanista. Osallisuus puolestaan tarkoittaa lasten mahdollisuutta konkreettisesti vaikuttaa tapahtumien kulkuun sekä tehdä muutoksia ja suunnitella toimintaa. (Lehtinen, 2009, s. 104–105.)

4.2 Vuorovaikutus päiväkotien ruokailutilanteissa

Päiväkodissa lapsen ruokailua sekä lapsen syömän ruoan laatua ja määrää määrittelevät lapsen oikeus tehdä itseään koskevia päätöksiä, kunnan velvollisuus tarjota lapselle tarpeellinen ravinto sekä lapsen vanhempien oikeus päättää lapsensa syömisestä. Näistä mahdollisesti eroavista näkökulmista voi muodostua ristiriitatilanteita lapsen ruokailuun liittyen. Etenkin lapsen oikeus päättää omasta syömisestään sekä päivähoidon henkilökunnan velvollisuus huolehtia lapsen riittävästä ravinnonsaannista voivat olla ristiriidassa keskenään, mikä voi luoda jännitteitä lasten ja aikuisten välisiin kohtaamisiin ruokailutilanteissa. (Metsomäki, 2006, s. 201.)

Metsomäki (2006, s. 115) jakaa aikuisten ja lasten välisen vuorovaikutuksen ruokailutilanteissa kolmeen erilaiseen vuorovaikutustapaan, jotka ovat ”vastarintaa tekevä lapsi ja määräävä aikuinen”, ”keskustelevala lapsi ja keskustelevala aikuinen” sekä ”valtaistuva lapsi ja kannustava aikuinen”. Vastarintaa tekevä lapsi ja määräävä aikuinen -tilanteissa vuorovaikutusta käydään aikuisen vallankäytön ehdoilla. Tilanteille on tyypillistä, että aikuisen ja lapsen näkemykset lapsen syömisestä eroavat, jolloin aikuinen pyrkii määräämään lapsen syömistä tavasta ja määrästä lapsen näkemystä huomioimatta. Neuvottelun kohteena on esimerkiksi lapsen syömistä määrä, tapa tai järjestys. Vuorovaikutustilanteissa aikuinen johtaa ruokailutilannetta ja lapsi reagoi kieltäytymällä tai tottelemalla. Tilanteissa lapsi ja aikuinen eivät ole tasavertaisia neuvottelukumppaneita, vaan aikuinen määrittelee tilanteen kulun ja syömistä ehdot. Keskustelevala lapsi ja keskustelevala aikuinen -tilanteissa puolestaan ruokailu sujuu sekä lapsen että aikuisen näkökulmasta hyvin, jolloin tilaa jää muulle keskustelulle. Keskustelussa aikuinen voi opettaa lapselle uusia asioita tai vuorovaikutus voi olla tasavertaista keskustelua. Valtaistuva lapsi ja kannustava aikuinen -tyypin tilanteissa keskustelun sävy on lempeä ja kannustava, ja keskustelua käydään lapsen ehdoilla. (Metsomäki, 2006, s. 115–117.)

Valtakäsitykset korostuvat päiväkodin ruokailutilanteissa. Valtaa käyttävät aikuiset voivat pelätä vallan luovuttamista lapsille, pelkona lopputulos vastuuttomista, valtaa käyttävistä ja yhä enemmän valtaa vaativista lapsista. (Alderson, 2009, s. 109–110 Metsomäen, 2009, s. 203 mukaan). Toisaalta päiväkodin ruokailutilanteissa myös päiväkodin henkilökuntaan kohdistuu erilaista vallankäyttöä. Henkilökuntaan kohdistuu esimerkiksi ruoantuotannon ja kunnan ohjeistuksen osalta näkymätöntä vallankäyttöä. Päiväkotiruokailussa ruoka tuotetaan usein päiväkodin ulkopuolella, ja päiväkodin henkilökunnan tehtäväksi jää ruoan jakelu ja lasten syömisen varmistaminen. Henkilökunnalla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa tarjottavaan ruokaan, vaan he joutuvat tarjoamaan muualla tuotettuja, joskus lapsille epämieluisaksikin tiedettyjä ruokia. Päiväkodin henkilökunta kantaa siten vastuun lasten ravinnonsaannista päivähoidossa, mutta heillä ei ole valtaa vaikuttaa ruoan laatuun. (Metsomäki, 2009, s. 201–202.)

Veini (2013, s. 70–75) on tutkinut pro gradu-tutkielmassaan lasten käsityksiä päiväkodin ruokailutilanteista. Veinin mukaan lapset liittävät päiväkotiruokailuun paljon erilaisia sääntöjä. Lasten mainitsemat säännöt koskevat aterian osien syömistä, järjestystä, maistamista, syötävän ruoan määrää sekä ruokailutilanteessa käyttäytymistä. Suuri osa lasten mainitsemista säännöistä on kieltoja. Aikuisten käyttäytymisestä ruokailutilanteissa lapset mainitsevat Veinin tutkimuksessa useimmin aikuisten syömisen sekä järjestyksen ylläpitämisen. Aikuisten jutteleminen puolestaan on tutkimuksessa maininnut vain yksi lapsi. Tutkimuksessa lapset kuvailevat päiväkodin ruokailutilanteita mukaviksi, mutta meluisiksi.

Kun aikuinen istuu lasten kanssa samassa ruokapöydässä ruokailuhetken aikana, hän toimii lapselle roolimallina ruoan syömisen ja maistamisen sekä käytötapojen suhteen. Aikuisen läsnäolo tukee myös lasten sosiaalisten taitojen oppimista, sekä ehkäisee vahinkojen ja tapaturmien syntymistä. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan vain 62 % henkilökunnasta ilmoitti istuvansa lasten kanssa samassa pöydässä koko ruokailutilanteen ajan. Osa henkilökunnasta (9 %) ei istunut samassa pöydässä lasten kanssa, vaikka olikin samassa huoneessa kuin lapset. 29 % henkilökunnan jäsenistä puolestaan kertoi istuvansa lasten kanssa samassa pöydässä, mutta nousevansa toistuvasti pöydästä ruokailun aikana. Ruoasta puhuminen vaihteli 75–95 % välillä sen mukaan, söivätkö

lapset itse tuomaansa vai päiväkodin tarjoamaa ruokaa. Aikuiset keskustelivat lasten kanssa useammin ruoasta niissä päiväkodeissa, joissa lapset söivät päiväkodin tarjoamaa ruokaa. (Sigman-Grant ym., 2008, s.343.)

Ramsay, Branen, Letcher, Price, Johnson ja Sigman-Grant (2010) ovat tutkineet päivähoidon henkilökunnan ruokailuhetkien aikaista puhetta siitä näkökulmasta, vahvistaako vai haittaako puhe lapsen nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamista. Tutkimuksessa hoitohenkilökunnan puhe on jaettu luokkiin sen mukaan, tukeeko se lapsen sisäisten viestien tunnistamista. Sisäisten viestien tunnistamista tukevia luokkia olivat:

- Viittaukset lapsen nälkään tai janoon
- Viittaukset ruoasta pitämiseen, koska ruoka tekee vatsaan hyvän olon
- Kehotukset ottaa lisää ruokaa, mikäli lapsi jäi nälkäiseksi
- Viittaukset lapsen kylläisyyteen. (Ramsay, ym., 2010, s. 267–268.)

Kommentit, joiden ei katsottu tukevan sisäisten viestien tunnistamista, on tutkimuksessa jaettu seitsemään luokkaan:

- Ruoan määrään liittyvä ohjaus, jonka ohessa lapselle ei kerrota hänen voivan hakea lisää ruokaa, mikäli jää nälkäiseksi
- Ruokailun keskeyttäminen ruokailuajan päättymisestä ilmoittamalla
- Kysymykset siitä, haluaako lapsi lisää ruokaa ilman viittauksia lapsen nälän tai kylläisyyden tunteeseen
- Kysymykset siitä, onko lapsi valmis ilman viittauksia nälän tai kylläisyyden tunteeseen
- Kehotukset ottaa, maistaa tai syödä ruokaa tai syödä ruoka loppuun
- Lapsen syömisen kehuminen
- Syömiseen kannustavat kommentit, joita perustellaan sillä, että ruoka on hyvää tai hyväksi lapselle. (Ramsay, ym., 2010, s. 267–268.)

Tutkimuksessa sisäisten viestien tunnistamista tukevista kommenteista suurin osa, 58 %, oli nälkään tai janoon liittyviä kysymyksiä. Toisaalta vain 11 % kommenteista oli kysymyksiä kylläisyydestä. Kommenteista, jotka eivät tue sisäisten

viestien tunnistamista, noin kolmannes koski ruoan ottamista, maistamista tai syömistä, ja noin kolmannes oli kysymyksiä tai toteamuksia siitä, onko lapsi lopettanut ruokailun. Ruokailuajan loppumista ja lapsen syömisen kehumista koskevia kommentteja sekä kommentteja siitä, että ruoka on hyvää tai hyväksi, oli vähän, alle kolme prosenttia kussakin kategoriassa. (Ramsay, ym., 2010, s. 267–268.)

4.3 Syömään painostamisen vaikutus lasten ruokailuun

Ruokailuhetkenaikaisella syömiseen painostamisella voi olla negatiivinen vaikutus lasten syömän ruoan määrään. Gallowayn, Fioriton, Francisin ja Birchin (2006, s. 320–321) tutkimuksessa tilanteissa, joissa lapsia kehoitettiin säännöllisin väliajoin syömään tarjottu ruoka loppuun, lasten syömän ruoan määrä oli merkittävästi pienempi kuin tilanteissa, joissa lapsia ei painostettu syömään. Lisäksi lapset, joita painostettiin kotona syömisen määrän suhteen, söivät tutkimuksen aikana vähemmän kuin lapset, joiden kotona syömiseen ei liittynyt painostamista. Lapset myös kommentoivat ruokaa negatiiviseen sävyyn huomattavasti useammin silloin, kun heitä painostettiin syömään koko tarjottu ruoka-annos.

Syömiseen painostamisella on yhteys myös lasten kasvien käyttöön. Lapset joita painostetaan kotona syömään kasviksia, syövät vähemmän kasviksia kuin lapset, joiden kasvistensyönttiin ei liity painostamista. Aikuisten näyttämä esimerkki sekä terveellisten ruokien ja kasvien tarjoaminen ovat painostamista tehokkaampi keino kannustaa lasta syömään monipuolisesti. (Galloway ym., 2005, s. 322.) Syömiseen pakottaminen voi myös lisätä nirsoutta. Lapsena syömiseen painostamista kohdanneet aikuiset ovat nirsompia ja välttävät useampia ruokia kuin aikuiset, joiden lapsuuden ruokailutilanteisiin ei ole liittynyt pakottamista. Syömiseen pakottaminen myös laukaisee negatiivisia tunteita. Noin puolet syömiseen pakottamista kokeneista aikuisista koki vihan tunteita pakottamishetkellä ja heistä hieman yli puolet vielä aikuisiässäänkin. (Batsell, Brown, Ansfield & Paschall, 2002, s. 213–216.)

Syömiseen pakottamista tai painostamista perustellaan usein lapsen edulla. Taustalla voi olla huoli lapsen riittävästä ravinnonsaannista, mutta painostamiseen käytettyjä selityksiä on erilaisia. Yleisimmin käytetyt perustelut ovat ruoan terveellisyys, ruokavalion monipuolisuus ja ruokahävikin välttäminen. Perusteluna voidaan käyttää myös lapsen liialliseksi koettua hoikkuutta. Painostamiskeinona voidaan myös käyttää syyllistämistä ruokaan käytetyn ajan tai rahan vuoksi, tai vetoamalla nälkää näkeviin lapsiin muualla maailmassa. (Metsomäki, 2006, s. 201; Batsell, ym. 2002, s. 215.) Ruokailuun liittyvät tavat, kuten ruoan kunnioittaminen ja jopa lasten pakkosyöttäminen voivat olla seurausta sukupolvelta toiselle siirtyvästä ketjusta, joka on voinut saada alkunsa ruokapulan ajoilta. Syömään pakottaminen on myös osa lasten ja aikuisten välistä valtataistelua, jolla vanhemmat tai opettajat voivat pyrkiä näyttämään lapsille, kenellä valta on. Tällaisen toiminnan siirtyminen sukupolvelta toiselle on osa toistamispakkoa, joka voi selittää huonojen käytäntöjen jatkumista päivähoidossa. (Makkonen, 2004, s. 35; Metsomäki, 2006, s. 201.)

Syömiseen painostamisen sijaan lapsen ruokailua voidaan tukea tekemällä ruokailutilanteesta rauhallinen ja kiireetön, sekä kiinnittämällä huomiota ruoan maukkauteen, lapsen omaan ruokahaluun ja lapsen makumieltymysten kunnioittamiseen. Lapselle tulee tarjota mahdollisuuksia tottua uusiin makuihin sekä saada uusia makuelämyksiä. (Niinikoski & Simell, 2012.)

5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Päiväkodissa toteutettavalla ruokakasvatuksella on merkittävä vaikutus lasten ruokailutottumusten muotoutumisessa, sillä Suomessa päiväkotien ruokakasvatus tavoittaa yli puolet 1–6-vuotiaista lapsista. Ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa lasten ruokavalion terveellisyyteen sekä siihen, miten lapsi suhtautuu ruokaan. Ruokapuhe on ruokakasvatuksen toteuttamisen keino, jossa ruokakasvatus ja vuorovaikutus kohtaavat. Myönteinen vuorovaikutus tukee lapsen myönteisen ruokasuhteen muodostamista, rohkaisee lasta tutustumaan uusiin makuihin ja lisää lasten kasvistenkäyttöä. Ruokapuheella voidaan myös tukea lapsen nälän, janon ja kylläisyyden tunteen tunnistamista.

Tutkimuksen teoriatausta pohjautuu aiempaan tutkimukseen sekä päiväkotiruokailulle asetettuihin määräyksiin, lakeihin ja suosituksiin. Päiväkotiruokailun toteuttamista sääteleviä tahoja ovat Varhaiskasvatusturvalaki (2015/580), Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005 ja 2016 (Stakes, 2005; Opetushallitus, 2016), Terveystietä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta, 2014) sekä Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille -suositukset (THL, 2016). Aiemman tutkimuksen sekä päiväkotiruokailulle asetettujen tavoitteiden pohjalta ruokakasvatuksen osa-alueiksi voidaan määrittää itsenäiseen ruokailuun kannustaminen, pöytätapojen opettelu, ravitsemussuositusten mukaiseen ruokavalioon opettelu, eri maiden ruokakulttuureihin tutustuminen, uusiin makuihin totuttelu, myönteisen ruokasuhteen kehittyminen, nälän ja kylläisyydentunteen tunnistaminen, aistien käyttö ruokiin tutustumisessa sekä ruokaan liittyvä vastuullisuuskasvatus.

Päiväkotien ruokakasvatus tulee kohtaamaan muutoksia syksyllä 2017, kun uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet astuvat voimaan. Aiemmin ruokakasvatuksen toteuttaminen ja painotukset ovat olleet kuntien ja päiväkotien oman harkinnan varassa, mutta jatkossa ruokakasvatuksen tulee kaikissa Suomen päiväkodeissa noudattaa asetettuja tavoitteita. Tämä vaatii päiväkodeilta reflektointia ja tietoa omasta ruokakasvatustoiminnastaan, jotta tarvittavien muutosten tekeminen on mahdollista.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaista ruokakasvatusta päiväko-deissa tällä hetkellä toteutetaan, ja miten se vastaa päiväkotiruokailulle asetettuja tavoitteita. Tutkimalla päiväkotien ruokakasvatuksen nykytilannetta voidaan valmistautua tarvittavien muutosten tekemiseen uuden varhaiskasvatussuunnitelman tullessa voimaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisista asioista päiväkodin henkilökunta puhuu lapsille päiväkodin ruokailuhetkien aikana?
2. Miten ruokakasvatuksen eri osa-alueet painottuvat päiväkodin henkilökunnan ruokapuheessa?

Ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena on tutkia päiväkodin henkilökunnan ruokakasvatuksessa ruokapuheella esiin nostamia asioita sekä päiväkodin henkilökunnan ja lasten välistä vuorovaikutusta ruokailuhetkien aikana. Toisen kysymyksen tarkoituksena on tutkia sitä, mitkä aiempaan tutkimustietoon sekä uusiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin perustuvat ruokakasvatuksen osa-alueet ovat esillä päiväkodin henkilökunnan ruokapuheessa, ja kuinka usein.

Tutkimuksen aineisto kerätään yhdessä espoolaisessa päiväkodissa kevään 2017 aikana. Aineistonkeruu suoritetaan etnografisesti osallistumalla yhden päiväkotiryhmän ruokailuhetkiin kahden viikon ajan. Aineisto analysoidaan laadullisesti teemoittelemalla, sekä osin määrällisesti ruokapuheen painotuksien esiintymistiheyksiä laskemalla.

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellista elämää mahdollisimman tarkasti, minkä toteutumiseksi laadullinen tutkimusaineisto kerätään yleensä luonnollisissa tilanteissa. Tutkimuksen aineisto analysoidaan ilman ennalta asetettuja hypoteeseja, jolloin aineistosta on mahdollista löytää yllättäviäkin asioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 154–155.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen tuloksiin vaikuttavat kuitenkin aina tutkijan käsitykset tutkittavasta ilmiöstä sekä valitut aineistonkeruumenetelmät. Siksi tutkimuksen tuottama tieto ei voi koskaan olla täysin objektiivista. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 19.)

Tämä tutkimus toteutettiin keräämällä laadullinen aineisto etnografisesti. Laadullisen aineiston tueksi kerättiin myös pieni määrällinen aineisto. Laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmä on totuttu näkemään toisistaan täysin poikkeavina tutkimussuuntauksina, mutta nykyään kahtiajakoajattelu on lieventynyt, ja määrällisten ja laadullisten menetelmien yhteiskäyttö, ”mixed method”, on lisännyt suosiota. (Brannen, 2010, s. 282.) Laadullisten ja määrällisten tutkimusmenetelmien käyttäminen yhdessä voi olla hyödyllistä, sillä tutkijan valitsema tutkimusmenetelmä ohjaa aineistonkeruuta. Siksi menetelmien sekoittaminen voi auttaa tutkijaa laajentamaan ajatusmaailmaansa sekä parantamaan analyysia. Moniulotteisien tilanteiden tutkiminen vain yhdestä näkökulmasta voi puolestaan tuottaa puutteellisia tuloksia. (Mason, 2006, s. 10, 13.)

Laadullista ja määrällistä tutkimusmenetelmää voidaan käyttää yhdessä neljällä eri tavalla. Toinen menetelmistä voi tukea, helpottaa tai täydentää toista menetelmää. Laadullisten ja määrällisten aineistojen tuottamien tulosten välillä voi myös olla ristiriita. (Brannen, 2010, s. 283.) Tässä tutkimuksessa kyseessä on ensimmäinen vaihtoehto, määrällinen aineisto tukee laadullista aineistoa. Tutkimuksen määrällisenä osuutena toimii aiemman tutkimuksen sekä suositusten ja viranomaismääräysten pohjalta luotu taulukko, johon on laskettu ruokapuheessa esiintyvien kategorioiden esiintymistiheyksiä. Laadullisena aineistona puolestaan

toimivat havainnoinnin aikana kerätyt äänitteet sekä havainnoinnin aikana kirjatut muistiinpanot. Määrällinen aineisto vahvistaa laadullista aineistoa ja tuo analyysin kohteena olevat ruokakasvatuksen painotukset numeerisesti esille.

6.2 Etnografinen tutkimus

Etnografisessa tutkimuksessa aineistoa hankitaan osallistumalla tutkimuksen kohteena olevan ympäristön elämään, tekemällä havaintoja ja analysoimalla tehtyjen havaintojen suhdetta muuhun tutkimukseen. Tutkimuksen kohteena on jonkin kulttuurin tai yhteisön toiminta ja toiminnan vuorovaikutus, ja tavoitteena on tämän vuorovaikutuksen kuvaaminen. (Paloniemi & Collin, 2010, s. 204.) Etnografisesta menetelmästä on hyötyä etenkin, kun tutkittavasta asiasta halutaan saada mahdollisimman kattava kuva. Sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi koulujen tai työpaikkojen tutkimisessa, jolloin tutkimusta voidaan käyttää toiminnan kehittämisessä. (Rastas, 2010, s. 65–66.)

Kun käytetään havainnointia varhaiskasvatuksen tutkimuksen välineenä, havainnoinnin määrä ja aika valitaan sen mukaan, millaista tietoa halutaan kerätä. Kun halutaan tutkia ryhmän käyttäytymistä tietyssä tilanteessa, kyse on tilanneotannasta. Tilanneotannassa koko ryhmän toimintaa tarkkaillaan tietyn tilanteen, tässä tutkimuksessa ruokailuhetken, aikana. (Niiranen, 1999, s. 244.) Tutkijan läsnäolo vaikuttaa tutkittaviin vuorovaikutustilanteisiin, mikä tulee huomioida tilanteita analysoitaessa. (Munter & Siren-Tiusanen, 1999, s. 191.) Etnografisen tutkimuksen aineistonkeruu on kenttätöitä, jossa tutkija havainnoi tutkimansa yhteisön tai kulttuurin toimintaa osallistumalla toimintaan itse tai tarkkailemalla toimintaa sivusta. Kenttä voi olla fyysinen ympäristö, mutta se voi muodostua myös esimerkiksi tekstiaineistosta tai perustua toisen tutkijan keräämään aineistoon. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto, 2014, s. 11–13.) Tässä tutkimuksessa kenttänä toimi päiväkodin ruokailutila.

Havainnointia voidaan tarkastella sen mukaan, onko havaintojen teko systemaattista vai vapaata. Systemaattisessa havainnoinnissa havainnointia tehdään joko laboratorio-olosuhteissa tai luonnollisissa tilanteissa, ja havainnoinnin tukena käytetään ennalta laadittuja apukeinoja, kuten listoja tai arviointikriteereitä, joiden avulla havainnot tehdään ja kirjataan. Vapaassa havainnoinnissa ennalta laadittuja apukeinoja ei käytetä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 203–204.) Tässä tutkimuksessa havainnointi oli systemaattista, sillä käytin havaintojen tekemisen tukena taulukkoa, johon kirjasin havainnoinnin kohteena olevien aihealueiden esiintymistä.

Havainnointia voidaan tarkastella myös havainnoijan roolin kautta. Havainnoija voi olla tilanteeseen aktiivisesti osallistuva ryhmän jäsen, tai hän voi tarkkailla tilanteita sivusta toimien piilohavainnoijana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 205–206.) Piilohavainnoinnissa tutkittavat eivät tiedä tutkijan läsnäolosta ja osallistumattomassa havainnoinnissa tutkittavat tietävät tutkijan läsnäolon, mutta tutkija ei osallistu tutkittavan ryhmän toimintaan. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija puolestaan osallistuu havainnoitavan ryhmän toimintaan. Osallistumisen tasoja on useita, täydellisessä osallistumisessa tutkija kuuluu tutkimaansa ryhmään ryhmän täysivaltaisena jäsenenä. (Grönfors, 2001, s. 130–131.) Havaintojen tekijänä olin pääasiassa ryhmän ulkopuolinen jäsen, enkä osallistunut aktiivisesti ryhmän toimintaan, vaan tarkkailin tilanteita sivusta. Toisinaan päiväkodin henkilökunta ja lapset vetivät minut kuitenkin kohti aktiivisempaa osallistumista, esimerkiksi pyytämällä minulta apua tai neuvoja.

6.3 Aineistonkeruu

Keräsin tutkimuksen aineiston espoolaisessa päiväkodissa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä kahden viikon aikana, aikavälillä 20.3.2017–31.3.2017. Ennen aineistonkeruuta kävin tapaamassa päiväkodin johtajaa ja yhtä päiväkotiryhmän lastenhoitajista. Kerroin heille tutkimukseni aiheesta ja annoin heille luettavaksi tutkimuksen tutkimussuunnitelman. Ryhmän lastenhoitajalle en kuitenkaan näyttänyt tutkimuksen tarkkoja tutkimuskysymyksiä, sillä ajattelin niiden ohjaavan liaksi henkilökunnan jäsenten toimintaa aineistonkeruun aikana.

Aineistonkeruuta edeltävällä viikolla kävin tapaamassa ryhmän lapsia sekä muita ryhmän aikuisia. Esittelin itseni ja tutkimukseni pääpiirteet lapsille sekä ryhmän henkilökunnalle. Lapsille oli jo etukäteen kerrottu, että tulen vierailemaan ryhmään ja tutkimaan, mistä asioista ryhmän aikuiset ja lapset juttelevat ruokailun aikana. Näytin lapsille puhelintani ja kerroin äänittäväni sillä lasten ja aikuisten keskusteluja, sekä vihkoani, johon kerroin kirjoittavani muistiinpanoja. Kysyin myös niiden henkilökunnan jäsenten suostumusta tutkimukseen osallistumiseen sekä puheen äänittämiseen, joita en ollut aiemmin vielä tavannut. Lisäksi kysyin lasten mielipidettä siitä, että tulen heidän ryhmäänsä vierailemaan ja keräämään tutkimusaineistoa. Sekä lapset että aikuiset ottivat minut innolla vastaan ryhmäänsä.

Tutkimusta varten hain tutkimuslupaa Espoon kaupungin sivistystoimelta. Lisäksi pyysin suostumusta tutkimukseen osallistumiseen päiväkodin johtajalta sekä päiväkotiryhmän henkilökunnalta. Päiväkotiryhmän lasten vanhemmilta pyysin lupaa lasten tutkimukseen osallistumiseen saatekirjeellä (liite 1) ja Espoon kaupungin huoltajan suostumus -lomakkeella (liite 2). Kysyin myös lapsilta itseltään halukkuutta osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksen kohteena olleessa päiväkotiryhmässä oli 21 lasta, yksi lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa. Ensimmäisen aineistonkeruuviikon aikana ruokailuhetkiin osallistui myös lähihoitajaopiskelija, ja toisinaan lounailla ja välipalaketkillä oli läsnä vapaaehtoistyöntekijä. Aamiaisille osallistui aineistonkeruujakson aikana 10–12 lasta ja 1–2 aikuista, lounaille 16–21 lasta ja 2–4 aikuista ja välipaloille 15–21 lasta ja 2–4 aikuista. Aineistonkeruujakson aikana henkilökunnassa oli paljon vaihtuvuutta, jokaisena aineistonkeruupäivänä oli poissa vähintään yksi vakituisista henkilökunnan jäsenistä. Joka päivä läsnä oli myös yksi sijainen. Myös sijaisilta pyydettiin suostumusta tutkimukseen osallistumiseen, mutta äänitteet pyrittiin keräämään pääosin vakituisen henkilökunnan ja lasten välisistä keskusteluista. Äänitteillä kuuluu kuitenkin myös näiden vaihtuvien aikuisten puhetta.

Ensimmäisen viikon aikana havainnoin päiväkotiryhmän lounas- ja välipalahuetkiä ja seuraavalla viikolla aamiais- ja lounashetkiä. Aineistoa kertyi siten kymmenen lounaan, viiden välipalan ja viiden aamiaisen ajalta. Keräsin aineiston havainnoimalla, muistiinpanoja tekemällä sekä nauhoittamalla ruokailutilanteissa käytyjä keskusteluja. Määrällisen aineiston keräämiseen käytin ennalta laatimaani taulukkoa (kuva 3), johon laskin päiväkodin henkilökunnan puheessa esiintyvien teemojen esiintymistiheyttä.

Ensimmäisen viikon aikana vietin päiväkodilla lounaiden ja välipalojen väliin jäävät ajat. Lounaan jälkeen lapset menivät päiväunille, mutta päiväunien ja välipalan välisen ajan vietin ryhmän tiloissa. Tuon ajan juttelin tai pelasin lasten kanssa, mikäli lapset tekivät siihen aloitteen. Näin lapset pääsivät hieman tutustumaan ja tottumaan minuun. Ratkaisu tuntui hyvältä, sillä lapset olivat kiinnostuneita läsnäolostani, mutta eivät yleensä päässeet ruokailuhetkien aikana juttelemaan kanssani, sillä en istunut lasten kanssa samoissa pöydissä, vaan tarkkailin tilanetta huoneen reunalla istuen. Myös päiväkodin henkilökunta tuntui tottuvan läsnäolooni ensimmäisten päivien jälkeen. Silti läsnäoloni vaikutti varmasti ainakin jollain tasolla henkilökunnan puheeseen ja käyttäytymiseen.

Äänitykset keräsin nauhoittamalla puhelimella päiväkodin henkilökunnan sekä lasten puhetta. Ruokailuhetkien alussa äänitin puhetta ruoanottopisteellä ja ruokailun aikana yhdessä yhden aikuisen ja 1–6 lapsen ruokapöydässä kerrallaan, joskin rauhallisempien hetkien aikana äänitteistä oli litteroitavissa jopa kolmen eri pöytäkunnan keskustelua. Paljon puhetta jäi kuitenkin myös äänitteiden ulkopuolelle. Pysin sijoittamaan puhelimen eri päivänä eri henkilökunnan jäsenen viereen, ja tarpeen vaatiessa siirsin nauhurin pöydästä toiseen, esimerkiksi kun äänityksen kohteena oleva aikuinen poistui ruokailutilanteesta. Lyhyimmän äänitteen pituus oli 13 minuuttia 28 sekuntia, ja pisimmän 50 minuuttia 44 sekuntia. Lounaiden äänitteet olivat aamiais- ja välipalahuetkien äänitteitä pidempiä. Yhteensä äänitteitä kertyi 9 tuntia 25 minuuttia. Torstain 30.3. aamiaisen äänite epäonnistui, joten kyseisen aamiaisen kohdalla aineisto koostuu ainoastaan muistiinpanoista sekä aineistonkeruun aikana täytetystä taulukosta.

Litteroin aineistonkeruussa äänitetyt keskustelut aineiston analysointia varten. Aineiston litterointi mahdollistaa analyysin läpinäkyvyyden lisäämisen, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Litterointi perustuu kuitenkin tutkijan tekemiin valintoihin, jolloin tutkijan tulee tiedostaa tekemiensä valintojen vaikutus. Litterointi on osa aineiston alustavaa purkua, jonka aikana tutkija tutustuu aineistoon sekä työstää aineiston alustavaa koodausta. (Nikander, 2010, s. 432–434.) En litteroinut äänitteitä kokonaisuudessaan, esimerkiksi lasten keskinäiset ruokapöytäkeskustelut jätin litteroimatta, mikäli ne eivät koskeneet ruokaa tai ruokailutilannetta. Litteroitua aineistoa kertyi 124 sivua fontilla Arial, fonttikoolla 12, rivivälillä 1.

Määrällisen aineiston keräsin ennalta laatimaani taulukkoon. Taulukkoon olin valinnut 11 ruokakasvatuksen eri osa-alueita kuvastavaa aihetta, jotka olivat perinteet, tavat ja kulttuurit; ruoan vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen; vastuullisuus ja kierrätys; monipuolinen syöminen; omatoiminen ruokailu; nälkä, jano ja kylläisyys; pöytätavat; yhdessä syöminen; aistien käyttö; ruokasanasto sekä myönteinen suhde ruokaan ja syömiseen. Taulukon teemat valitsin aiempien tutkimustulosten, Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille -suosituksen (THL, 2016), Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus) sekä Ravitsemussuositusten (VRN, 2014) perusteella. Havainnoinnin aikana kerätyn määrällisen aineiston kokosin kolmeen taulukkoon. Kirjasin aamiaisten, lounaiden ja välipalojen aineistot omiin taulukoihinsa, joihin laskin myös keskiarvon jokaiselle ruokapuheen kategorialle. Näiden taulukoiden tiedot kokosin yhdeksi yhteiseksi taulukoksi (kuva 3). Tein taulukkoon merkinnän aina, kun henkilökunnan puhe koski jotakin taulukon aiheista. Alla on kerrottu, millainen ruokapuhe laskettiin osaksi mitäkin kategoriaa.

Perinteet, tavat ja kulttuurit

Perinteitä, tapoja ja kulttuureja koskeva keskustelu koski esimerkiksi eri maiden ruokakulttuureja ja perinneruokia sekä eri uskontoihin tai kulttuureihin liittyviä syömisen rajoituksia.

Ruoan vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen

Puhe ruoan terveellisyydestä, vitamiineista, ruoan vaikutuksesta kasvamiseen, sekä ruoan tuomasta hyvästä olostä laskettiin mukaan tähän kategoriaan.

Vastuullisuus, kierrätys

Vastuullisuutta ja kierrätystä koskeviksi kommentteiksi tai keskusteluiksi laskettiin kierrätykseen ja ruokahävikkiin sekä hävikin vähentämiseen liittyvä puhe. Mukaan ei laskettu pelkkiä kehotuksia viedä ruoantähteet biojätteeseen, ellei kehoituksissa viitattu vastuullisuuteen tai kierrätykseen.

Monipuolinen syöminen

Monipuolisen syömisän kategoriaan laskettiin kehotukset ottaa ruokia monipuolisesti tai syödä kaikkia aterian osia. Mukaan ei laskettu kysymyksiä, kuten *”Otatko kurkkua leivän päälle?”*, ellei lasta kysymyksen lisäksi myös kannustettu ottamaan tai maistamaan tarjottua ruokaa.

Omatoiminen ruokailu

Ruoan itsenäiseen ottamiseen ja syömiseen kannustaminen, sekä itsenäistä toimintaa koskevat kehot laskettiin omatoimisen ruokailun kategoriaan. Kategoriaan laskettiin myös ruokailuvälineiden oikeaoppiseen käyttämiseen ohjaavat neuvot, joiden voidaan ajatella ohjaavan lasta kohti omatoimista ruokailua.

Nälkä, jano, kylläisyys

Nälkää, janoa ja kylläisyyttä koskevaksi puheeksi laskettiin kysymykset ja kommentit, joissa suoraan viitattiin nälän, kylläisyyden tai janon tunteeseen, vaikka sanavalinnat olisivatkin olleet lapsille sovitettuja. Esimerkiksi kysymykset *”Onko massu täynnä?”* ja *”Ooksä varma, että sä jaksat?”* sekä kommentit, kuten *”Sinulla taitaakin olla kova nälkä.”* laskettiin tähän kategoriaan. Kategoriaan ei laskettu kysymyksiä siitä, haluaako lapsi lisää ruokaa tai onko lapsi jo lopettanut syömisän, ellei kysymyksissä viitattu nälkään, janoon tai kylläisyyteen.

Pöytätavat

Pöytätapoihin liittyväksi puheeksi laskettiin esimerkiksi ruokajonossa käyttäytymistä, pöydässä oikein päin istumista, ruokapöytään sopivaa puhetta ja siististi syömistä koskevat keskustelut.

Yhdessä syöminen

Yhdessä syömiseen kategoriaan laskettiin puhe yhdessä syömiseen mukavuudesta, seuranpitämisestä toisen syödessä ja yhdessä juttelusta ruokailun aikana, kuten: *”Yksin on aika tylsä syödä, eks oo? Mä tuun sun seuraks.”*

Aistien käyttö

Aistien käyttöön liittyväksi puheeksi laskettiin haju-, maku-, kuulo-, tunto-, ja näköaistiin liittyvät keskustelut tai kommentit.

Ruokasanasto

Ruokasanastoon laskettiin ruokien nimeäminen ja ruokaan liittyvien termien käyttö silloin, kun puheen tarkoituksena vaikutti olevan uuden termin opettaminen lapsille. Ruokasanasto-kategoriaan ei laskettu ruokien nimien käyttämistä keskustelussa silloin, kun kyse ei ollut ruokien nimeämisestä, vaan ruokien nimiä käytettiin keskustelussa täsmentämään, mistä aterian osasta on puhe. Esimerkiksi kysymystä *”Otatko päärynää?”* ei laskettu ruokasanaston kartuttamiseksi, mutta kommentti *”Tiiätsä se riisi onki ohrasuurimoita”* laskettiin.

Myönteinen suhde ruokaan ja syömiseen

Kategoriaan kuuluivat esimerkiksi syömiseen liittyvät kehu- ja ruoan terveellisyydestä tai herkullisuudesta puhuminen.

6.4 Teemoittelu

Litteroitua aineistoa analysoitiin teemoittelun keinoin. Teemoittelemalla päiväkodin henkilökunnan puhetta pyrin vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja selvittämään, mistä asioista päiväkodin henkilökunta puhuu lapsille ruokailuhetkien aikana. Tavoitteena oli luoda puheen pohjalta teemoja, jotka kuvas-

tavat puheen kirjoa. Tutkija luo teemat aineiston ja oman tutkittavan ilmiön tuntemuksensa perusteella. Teemojen luontiin vaikuttavat tutkijan tiedot, arvot ja kokemukset. Itse aineistolla on kuitenkin päärooli teemoittelussa, minkä takia teemojen ennustaminen ennen kuin aineistonkeruu on valmis ei ole mahdollista. (Ryan & Bernard, 2003, s. 88.)

Aloitin teemoittelun lukemalla litteroitua aineistoa läpi ja kirjoittamalla tekstiin huomioita puheenaiheista. Huomioiden perusteella kirjasin ylös puheessa usein toistuvien aiheiden nimiä, minkä jälkeen merkitsin tekstiin eri väreillä eri aiheita koskevat keskustelunpätkät. Lopuksi siirsin saman värisiksi merkitsemäni tekstinpätkät erilliseen tiedostoon omien otsikoidensa alle. Värikoodaamisen tarkoituksena on helpottaa toistojen löytämistä aineistosta, sillä toistoja etsimällä aineistosta voi löytää teemoja. (Ryan & Bernard, 2003, s. 89.) Kun olin lajitellut aineiston keskusteluaiheiden mukaan, aloin etsiä aiheiden perusteella teemoja. Luin kunkin aiheen alle siirtämiäni tekstinpätkiä tarkistaen samalla, että jokainen keskustelunpätke oli jokaisen sille sopivan aiheen alla. Tämän jälkeen aloin etsiä usein toistuvia ja merkityksellisiä keskustelunaiheita tai avainsanoja kustakin aiheesta. Jokaisesta aiheesta ei muodostunut omaa teemaansa, sillä osa aluksi luoduista aiheista yhdistyi yhdeksi isoksi teemaksi ja osa jakautui useammaksi pienemmäksi teemaksi.

Aineiston analyysin perusteella loin seuraavat teemat:

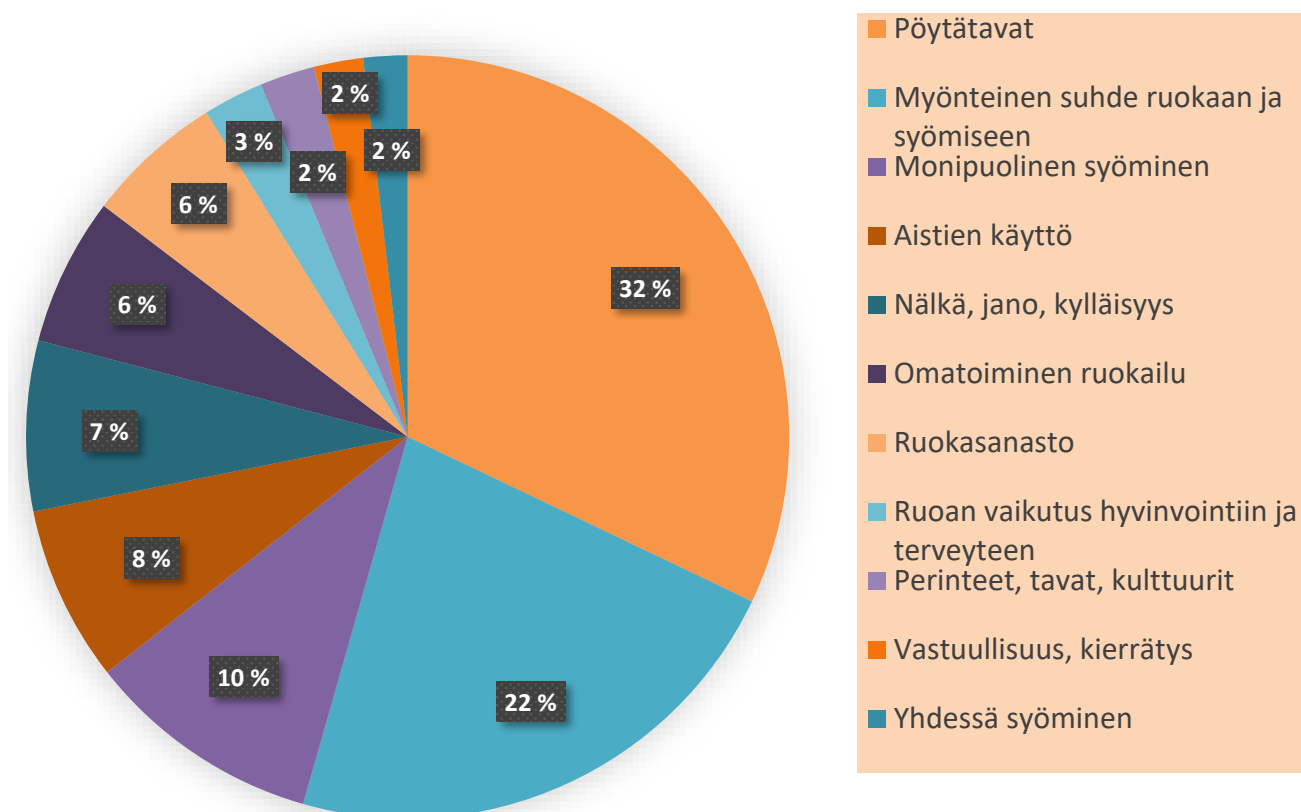
1. Ruoan maistaminen ja maistuminen
2. Myönteinen ruokapuhe
3. Ruoan loppuun syöminen ja kylläisyyden tunne
4. Ruokien nimeäminen ja nimeämättä jättäminen
5. Ruoan alkuperä ja valmistus
6. Pöytätavat
7. Hygienia
8. Ruokien erilaiset arvostukset

7 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tutkimustulokset koostuvat määrällisen aineiston taulukoinnin pohjalta tehdystä analyysistä sekä teemoittelun avulla luoduista teemoista. Luvussa 7.1 pyritään määrällisen aineiston pohjalta tehdyllä analyysillä vastaamaan tutkimuskysymykseen 2, ja luvussa 7.2 laadullisen aineiston teemoittelun avulla pyritään vastaamaan tutkimuskysymykseen 1. Luvussa 7.3 on yhteenveto koko aineiston keskeisistä johtopäätöksistä. Luvussa esiintyvissä suorissa lainauksissa merkintä L viittaa lapseen ja A aikuiseen. Mikäli samassa keskustelussa puhuu useampi lapsi tai aikuinen, käytetään juoksevaa numerointia erottamaan puhujat toisistaan.

7.1 Ruokapuheen osa-alueiden painotukset

Kuvassa 2 on esitetty ruokapuheen osa-alueiden painotukset suhteessa toisiinsa. Kuvio kuvastaa ruokapuheen jakautumista eri osa-alueiden välille. Siihen on laskettu yhteen ruokapuhe kustakin kategoriasta kaikilta aineistonkeruupäiviltä niin aamiais-, lounas- kuin välipalajahetkienkin ajalta. Tutkimuksen tulosten perusteella pöytätävät ja myönteinen suhde ruokaan korostuivat ruokapuheesta huomattavasti, sillä yhdessä ne kattoivat yli puolet kaikesta aineiston ruokapuheesta. Viisi seuraavaksi suurinta osa-aluetta, eli monipuolinen syöminen; aistien käyttö; nälkä, jano ja kylläisyys; omatoiminen ruokailu ja ruokasanasto kattoivat yhteensä 37 prosenttia ruokapuheesta. Nämä osa-alueet olivat keskenään melko tasakokoisia, 6–10 prosenttia kukin. Vähiten ruokapuhetta oli kategorioissa ruoan vaikutus hyvinvointiin; perinteet, tavat ja kulttuurit; vastuullisuus ja kierrätys sekä yhdessä syöminen. Näiden neljän pienimmän kategorian osuus ruokapuheesta oli yhteensä vain yhdeksän prosenttia.



Kuva 2. Ruokapuheen jakautuminen eri osa-alueiden välille

Taulukossa (kuva 3) puolestaan on kuvattu havainnoinnin aikana tehtyjen muistiinpanojen mukaan lasketut keskiarvot eri osa-alueiden esiintymistiheyksille yhden ruokailuhetken aikana. Lisäksi taulukkoon on merkitty kuhunkin kategoriaan liittyvien keskustelujen määrän vaihteluväli. Vaihteluvälillä tarkoitetaan sitä, montako kertaa kyseinen kategoria esiintyi ruokapuheessa enimmillään ja vähimmillään yhden ruokailuhetken aikana. Siten esimerkiksi pöytätapojen vaihteluväli lounaalla (3–19) tarkoittaa sitä, että vähimmillään pöytätapoihin kohdistuvaa puhetta oli kolme kertaa yhden lounaan aikana. Enimmillään pöytätavoista taas puhuttiin 19 kertaa yhden lounaan aikana. Tulosten perusteella ruokakasvatukseen liittyvä ruokapuhe painottui voimakkaasti lounaisiin ja oli vähimmillään aamiaisilla.

	Aamiainen		Lounas		Välipala	
<i>Perinteet, tavat, kulttuurit</i>	0-0	0	0-6	1	0-0	0
<i>Ruoan vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen</i>	0-2	0,6	0-2	0,5	0-3	0,6
<i>Vastuullisuus, kierrätys</i>	0-0	0	0-2	0,6	0-2	0,6
<i>Monipuolinen syöminen</i>	0-2	0,8	1-4	2,6	1-6	2,4
<i>Omatoiminen ruokailu</i>	0-3	1	0-5	1,9	0-1	0,6
<i>Nälkä, jano, kylläisyys</i>	0-3	0,8	0-5	1,9	0-4	1,6
<i>Pöytätavat</i>	0-8	2,6	3-19	10	2-10	5
<i>Yhdessä syöminen</i>	0-1	0,2	0-3	0,5	0-2	0,4
<i>Aistien käyttö</i>	0-1	0,4	0-6	2,6	0-4	0,8
<i>Ruokasanasto</i>	0-1	0,2	0-6	2,3	0-1	0,2
<i>Myönteinen suhde ruokaan ja syömiseen</i>	1-4	2	2-19	6,7	1-7	4,5
	Vaihteluväli	keskiarvo	vaihteluväli	keskiarvo	vaihteluväli	keskiarvo

Kuva 3. Ruokapuheen esiintymistiheydet.

Perinteisiin, tapoihin ja kulttuureihin liittyvää puhetta ei ollut lainkaan aamiaisilla ja välipaloilla. Lounailla aiheeseen liittyviä keskusteluja käytiin 0–6 kertaa. Keskustelut koskivat juhlia, perinneruokia ja eri kulttuurien tapoja. Aineistonkeruuvierolle sattui ”*Sata vuotta lautasella*” -perinneruokapäivä, jolloin tarjolla oli savolaista perinneruokaa. Kyseisenä päivänä suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyviä keskusteluja käytiin huomattavasti muita päiviä enemmän, mikä nostaa hieman keskiarvoa. Kaikesta ruokapuheesta perinteisiin, tapoihin ja kulttuureihin liittyvän puheen osuus oli kaksi prosenttia.

Ruoan vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen ei puhuttu kovin usein, kategorian suuruus oli kolme prosenttia ja puhetta oli keskimäärin noin puoli kertaa ruokailuhetkeä kohden. Vastuullisuus- ja kierrätyspuhetta ei ollut lainkaan aamiaisilla ja sitä oli vain harvoin lounailla ja välipaloilla. Kategorian koko oli kaksi prosenttia

kaikesta ruokapuheesta. Yhdessä syömiseen viitattiin keskimääräisesti harvemmin kuin kerran ruokailuhetkessä. Myös yhdessä syömisessä kategoria kattoi kaksi prosenttia ruokapuheesta. Sekä aistien käyttöön että ruokasanastoon liittyvää puhetta oli 0–6 kertaa yhtä ruokailukertaa kohden ja puhetta oli lounailla useammin kuin aamiaisilla ja välipaloilla. Aistien käyttö kattoi kahdeksan ja ruokapuhe kuusi prosenttia kaikesta ruokapuheesta. Makuaisti oli keskusteluissa aisteista useimmin esillä, mutta muutamat keskustelut koskivat myös haistamista ja katsomista. Kuuloaistiin puolestaan viitattiin kovan melun yhteydessä. Tuntoaisti ei ollut esillä ruokapuheessa aineistonkeruujakson aikana.

Monipuolisesta syömisestä henkilökunta puhui lapsille vähintään kerran päivässä lounailla ja välipaloilla, ja aamiaisillakin lähes päivittäin. Kategoria oli kolmanneksi suurin kattaen kymmenen prosenttia ruokapuheesta. Monipuolisen syömisessä kategoriaan lukeutui erityisesti kehotuksia ottaa tai syödä ruokaa monipuolisesti. Omatoimiseen ruokailuun liittyvää puhetta oli eniten lounailla, 0–5 kertaa päivässä, ja vähiten välipaloilla, 0–1 kertaa päivässä. Kategorian koko oli kuusi prosenttia. Nälkään, janoon ja kylläisyyteen ei viitattu lainkaan osalla ruokailuhetkistä, vaikka kategoria olikin viidenneksi suurin seitsemällä prosentilla. Viittauksia oli 0–5 ruokailukertaa kohden.

Pöytätapakeskustelu oli kategorioista suurin, 32 prosenttia. Lounaiden aikana pöytätapoihin viitattiin keskimäärin 10 kertaa ja aamiaisillakin keskimäärin 2,5 kertaa, sekä välipaloilla keskimäärin 5 kertaa. Puhe koostui pääosin säännöistä ja kielloista. Toiseksi suurin kategoria (22 prosenttia) oli myönteinen suhde ruokaan, johon kuului esimerkiksi ruoan kehuminen. Siihen liittyvää keskustelua oli harvimmillaan kerran ja useimmillaan 19 kertaa yhtä ruokailuhetkeä kohden.

Tuloksia tarkasteltaessa tulee huomioida, että osa ruokapuheesta jäi aineistonkeruun ulkopuolelle. Tulokset antavat kuitenkin viitteitä siitä, miten ruokapuhe painottui eri osa-alueiden välillä aamiaisilla, lounailla ja välipaloilla. Lounaiden suurempi ruokapuheen määrä selittyy osittain sillä, että lounailla päiväkodin henkilökunnan jäsenet söivät samoissa pöydissä yhdessä lasten kanssa. Aikuisia oli myös lounailla läsnä useampia kuin aamiaisilla tai välipaloilla. Aamiaisilla henkilökunnan jäsenet olivat usein kiireisiä jakaessaan ruokaa lapsille ja ottaessaan

vastaan päiväkotiin tulevia lapsia, minkä takia ruokapuheelle jäi vähemmän aikaa. Välipalalla ruokailutilanteet taas olivat melko lyhyitä, eivätkä kaikki lapset syöneet välipalaa samaan aikaan. Tämän takia henkilökunnan huomio oli ruokailun lisäksi lasten ohjaamisessa syömään ja leikkimään.

7.2 Ruokakasvatuksen osa-alueet tutkimuspäiväkodissa

Tässä luvussa kuvataan aineiston pohjalta luotuja teemoja ja analysoidaan niiden merkitystä päiväkodin ruokakasvatuksessa. Teemat edustavat tutkimuskohteena olleen päiväkotiryhmän toteuttaman ruokakasvatuksen osa-alueita. Esittelen teemojen keskeisimmät sisällöt ja vertaan teemoissa esiin nousevia ruokakasvatuksen osa-alueita aiempaan tutkimukseen.

Maistaminen, maistuminen ja maistiaiset

Aineistossa toistui useasti maistaa-sanan käyttö eri muodoissa. Jaottelin kommentit kolmeen eri kategoriaan: ruoan maistamiseen liittyvä puhe, ruoan makuun liittyvä puhe sekä maistiaisista puhuminen. Huomattavan suuri osa lapsille esitetyistä käskyistä tai komennoista koski ruoan maistamista tai ”*maistiasannoksia*”. Päiväkodin tapojen mukaan lasten tuli pääsääntöisesti maistaa kaikkia aterian osia hieman. Tätä perusteltiin makuun totuttamisella, mikä on linjassa makuaistin kehittymiseen liittyvän tiedon kanssa. Vasta 10–15 lyhyen ajan sisällä toistuvaa maistamiskertaa riittää uuteen makuun totuttamiseen. Toisaalta maistamaan pakottaminen voi johtaa lapsen ruokaa kohtaan tuntemaan vastenmielisyyteen, kun taas myönteinen ilmapiiri maistamistilanteessa saa lapsen todennäköisemmin pitämään maistamansa ruoan mausta. (Nurttila, 2003, s. 109–112.)

Maistamisen vaatiminen korostui lounailla, joilla lasten tuli maistaa pääruokaa, lisuketta sekä salaattia. Leipää, näkkileipää tai muutamana päivänä jälkiruokana olleita hedelmiä ei ollut pakko maistaa. Myöskään salaatinkastiketta tai kalapihvien lisäkkeenä ollutta kermaviilikastiketta ei ollut pakko maistaa. Kaikkia lautaselle otettuja ruokia piti maistaa, mutta esimerkiksi salaatinkastiketta ei ollut pakko ottaa lautaselle, vaikka sitä lapsille tarjottiinkin. Maistamisen jälkeen lopun ruoan sai viedä biojätteeseen, jos ei pitänyt ruoasta tai jos sitä ei jaksanut syödä

loppuun, eikä lapsia siten pakotettu syömään lautasiaan tyhjäksi. Tutkimusten mukaan syömään painostaminen vähentääkin lasten kasvistenkäyttöä ja pienentää lasten syömän ruoan määrää (Galloway, ym., 2005, s. 322). Maistamiskeskusteluissa korostui maistamisen merkitys vakiintuneena tapana ja sääntönä. Maistaminen oli ruoanpalan syömistä, jotta lapsi sai päiväkodin aikuiselta luvan jättää lopun ruoan syömättä. Ilmapiiri oli johdonmukainen, mutta ei pakottava. Usein maistamistilanteisiin ei kuitenkaan liittynyt makuaistin aktiiviseen käyttöön kannustamista.

A: Maista tota perunaa. Maista hei, laita peruna suuhun.

A: Maista salaattii, sit voit viedä. Maista salaattia, sit voit viedä. Sit sä oot syöny.

Toisinaan maistamiskehotuksiin liittyi kuitenkin pyrkimys kannustaa lasta kuvailemaan ruoan makua. Tällöin siirryttiin maistamiseen liittyvästä puheesta ruoan makua ja aistien käyttöä ohjaavaan puheeseen.

L: Mäkää en tykkää

A: Voi harmi. Miltä maistuu?

L: Tää on ihan niinku koppakuoriaisen kuori.

A: Milles ne maistuu?

L: Pippurille.

A: Pippurille? Kuule se taitaa olla currya.

Aamiaisella ja välipalalla maistaminen oli hieman lounaita vapaamuotoisempaa. Aamiaisella lapset saivat halutessaan syödä esimerkiksi pelkkää puuroa. Tarjolla olleita hedelmiä, hilloja tai leipiä ei tarvinnut maistaa. Toisaalta puuroa täytyi syödä edes pieni annos, ellei ollut syönyt aamiaista jo kotona. Välipalalla olleita rahkoja, kiisseleitä ja hedelmäsalaatteja sai maistaa suoraan tarjoilukulhosta omalla lusikalla. Tällöin puhuttiin maistiaisista. Maistiaiseksi kutsuttiin myös muita aterian osia, joita lapsi otti vain pienen annoksen. Yleensä syy maistiaiseen oli lapsen ennakko-oletus, ettei hän pidä tarjolla olevasta ruoasta. Päiväkodin hen-

kilökunnan suhtautuminen vaihteli tilanteissa, joissa lapsi ilmoitti jo ennen maistamista, ettei pidä ruoasta. Toisinaan lasta vain kehoitettiin maistamaan, toisinaan lapselle perusteltiin tarkemmin, miksi maistaminen on tärkeä osa uusiin makuihin tutustumista.

L: Mä en tykkää!

A: Sit voi maistaa.

L: Kiva kun mä söin lounaal kaiken vaik mä en tykänny.

A: Ajattele, sä oot oppinu! Sitten kun sä syöt joka kerta, niin joku kaunis päivä ja huomaat et se onki hyvää. Mä lapsena en tykänny pinaattikeitost ollenkaan ja nyt se on mun suurinta herkkua. Mä oon oppinu. Maku muuttuu.

Pelkästään kehottamalla maistamaan ruokaa aikuinen ikään kuin hyväksyi valmiiksi, ettei lapsi pidä tai tule pitämään tarjolla olevasta ruoasta. Tällöin lasta ei ohjattu suhtautumaan ruokaan avoimesti, vaan annettiin ymmärtää, että ruoan tuomitseminen etukäteen pahanmakuiseksi on hyväksyttävää, kunhan ruokaa kuitenkin maistaa pienen annoksen. Maistamisen jälkeen lapsille ei näissä tilanteissa myöskään annettu mahdollisuutta muuttaa mielipidettään maistetusta ruoasta. Lasta saatettiin kehottaa viemään jäljelle jäänyt ruoka tai maistamiseen käytetty lusikka suoraan pois heti maistamisen jälkeen. Tällöin lapselle ei jätetty tilaa pohtia sitä, miltä ruoka todella maistui, vaan ohjattiin lasta toimimaan ennakkolettamuksensa mukaisesti.

Kannustavammissa tilanteissa päiväkodin henkilökunta osallistui maistamiskeskusteluihin aktiivisemmin. Silloin lapselle perusteltiin maistamisen tarkoitus ruokaan tottumisen kautta tai kertomalla, että pahanmakuiseksi luultu ruoka voikin osoittautua hyvänmakuiseksi. Näissä tilanteissa henkilökunta loi maistamiselle positiivisemmän lähtökohdan ja kannusti lasta vielä maistamisen jälkeen pohtimaan ruoan makua, ja halutessaan hakemaan ruokaa vielä lisää. Näin toimimalla tuetaan paremmin lapsen ruokasuhteen kehittymistä ja lisätään lapsen ruokaa kohtaan kokemaa kiinnostusta.

”Ai että on herkkuu, onko?”

Ruoan kehuminen nousi aineistossa toistuvasti esille. Tämä näkyy myös kuvassa 2, jossa kategoria myönteinen suhde ruokaan on toiseksi suurin. Päiväkodin henkilökunta puhui ruoasta pääosin myönteiseen sävyyn. Henkilökunnan jäsenet kävivät toistuvasti lasten kanssa sekä keskenään keskustelua lempiruoistaan ja ruokien hyvästä mausta. Myönteinen ilmapiiri voi kannustaa lapsia tutustumaan uusiin makuihin. Lisäksi lapset myönteisessä ilmapiirissä syöty ruoka maistuu lapsista paremmalta ja lisää lasten mieltymystä kyseiseen ruokaan. (Nurtila, 2003, s. 112.)

A1: Hei ihanaa puuroa

A2: Se oli hyvää! Mäki söin kaks lautasellista

A: (M)eidän herkkupäivä on ku me tykätään täst ruuasta, tää on meidän herkkua.

L: Mäki meen hakemaan lisää!

Lasten negatiivisiin kommentteihin ruoan mausta ei yleensä kiinnitetty suurta huomiota. Kommentit saatettiin ohittaa kokonaan, tai niihin saatettiin vastata kehumalla kyseistä ruokaa tai ruoan terveellisyyttä.

L: Mä en tykkää ku tässä on pieniä siemeniä.

A: Oj, tätsä mitä? Nuo siemenet on vatsalle niin hyväksi. Oikeen hoitaa sitä sun vatsaa, ne on niin tärkeitä!

Henkilökunnan runsaan positiivisen ruokapuheen ansiosta ruokailutilanteiden tunnelma oli valtaosan ajasta kannustava ja myönteinen. Lapsia houkuteltiin maistamaan uusia ruokia ja vain kahdessa tapauksessa lapsi jätti kehotuksista tai kannustuksista huolimatta maistamatta. Henkilökunnan kehuessa jonkun lapsen syömistä, innostuivat myös muut lapset usein syömään enemmän tai tuomaan omaa syömistään kehujen toivossa ilmi. Henkilökunta ei aineistonkeruun aikana kertaakaan puhunut ruoasta lapsille negatiiviseen sävyyn. Kolmesti henkilökunnan jäsenet kuitenkin puhuivat tarjolla olleesta ruoasta keskenään lievästi negatiiviseen sävyyn. Näissä tilanteissa aikuiset puhuivat madalletulla äänellä tai

suuntasivat puheen selvästi toisilleen ja keskustelut olivat hyvin lyhyitä. Osa lapsista saattoi kuitenkin kuulla kommentit, vaikkei niitä heille suunnattukaan. Tällaisella puheella voi olla kielteinen vaikutus lasten käsitykseen tarjolla olevasta ruoasta, vaikkei puhetta suunnattaisikaan suoraan lapsille.

”Onko nyt massu täynnä?”

Tutkimuksen aineistossa nälkä, jano ja kylläisyys eivät esiintyneet päiväkodin henkilökunnan puheessa kovin usein. Lapsen janoon viitattiin keskusteluissa vain kerran. Nälkään, janoon ja kylläisyyteen viittaamisen niukkuus näkyy myös kuviossa 2. Aamiaisilla viittauksia oli 0–3 kertaa eli nälkään, janoon tai kylläisyyteen ei viitattu joinakin aamuina kertaakaan. Lounailla viittauksia oli 0–5 kertaa ja välipaloilla 0–4 kertaa. Määrällisessä aineistossa nälän, janon ja kylläisyyden tunnistamisen kategoria oli suuruudessaan aineiston keskivaiheilla. Laadullista aineistoa tarkastelemalla on huomattava, että keskusteluja, joissa nälkään, janoon tai kylläisyyteen oltaisiin voitu viitata, oli runsaasti. Suurimmassa osassa lapsen syömisen lopettamista tai jatkamista koskevia keskusteluja nälkään, janoon tai kylläisyyteen ei kuitenkaan viitattu.

Mikäli henkilökunta annosteli ruoan lapsille, lapsille tarjottiin yleensä vaihtoehtoja *”iso vai pieni annos”* tai *”kokonainen vai puolikas”*, mutta vaihtoehtoja tarjottaessa ei yleensä tiedusteltu lapsen nälän määrää. Samoin ruokailun lopettamisen yhteydessä käytettiin yleisimmin ilmausta *”oletko valmis”*. Nämä ilmaisut eivät tue lapsen nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamista. Muita päiväkodin henkilökunnan käyttämiä ilmauksia, jotka eivät kuuluneen nälän tunnistamista tukeviin ilmauksiin olivat maistamiskehotukset, kehotukset syödä lautanen tyhjäksi ja lapsen syömän ruoan määrän kehuminen. Erityisesti lautasen tyhjäksi syömisen kehoitus voi johtaa lapsen nälän ja kylläisyyden tunteen sivuuttamiseen. (Brane ym., 2010, s. 207–208; Freedman & Alvarez, 2010, s. 449.)

Toisaalta tutkimukseen osallistuneessa päiväkodissa lapset annostelivat lähes aina itse omat ruoka-annoksensa, jolloin lapset pääsivät arvioimaan omaa nälän määräänsä suhteessa ottamaansa annoksen kokoon. Välillä aikuiset kommentoivat lasten ottamia suuria ruoka-annoksia esimerkiksi kysymällä: *”Oliko kova*

nälkä?”. Kylläisyyteen puolestaan viitattiin yleisimmin ”*Onko nyt massu täynnä?*” -kysymyksillä. Nämä kysymystyypit kuuluvat nälän tunteen tunnistamista tukeviin ilmauksiin (Ramsay, ym., 2010, 267–268).

”Mitä tää ruoka on?”

Päiväkodin henkilökunnalla oli vaihtelevia käytäntöjä ruokien nimeämisessä lapsille. Toisinaan lapsille kerrottiin jo ennen ruokailua tai heti ruokailun aluksi mitä lounaalla tai välipalalla oli ruokana. Toisinaan taas edes henkilökunta ei tiennyt mitä ruokia tarjolla oli. Henkilökunnan tietämättömyys johtui ruokalistojen puuttumisesta, ruokalistojen virheellisistä merkinnöistä tai siitä, että kaikki henkilökunnan jäsenet eivät olleet lukeneet ruokalistaa. Lapset olivat usein kiinnostuneita ruokien ja ruokalajien nimistä, ja kyselivätkin niitä usein henkilökunnalta. Mikäli henkilökunta ei ruoan ulkonäöstä osannut päätellä mikä ruoka on kyseessä, tarkistettiin asia ruokalistasta tai keittäjältä.

L: Mitä toi ruoka oli?

A: Se oli sitä... Ootas, mä haen sen lapun. --- Se on, se tää musta on härkäpapa, koska täs lukee et tääl on härkäpapa-perunavuoka ja juustosalaatti.

Toisinaan lapsille kerrottiin virheellistä tai vajavaista tietoa ruoista, kuten alla olevassa raejuustoa koskevassa keskustelussa. Tässä keskustelussa henkilökunnan jäsen pyrkii kertomaan lapselle mitä juustoa salaatin pinnalla on, mutta kutsuu raejuustoa vahingossa fetajuustoksi.

L: Onks tää valkosipulii vai valkojuustoa?

A: Se on fetajuustoa, ei oo sipulia.

Henkilökunnan jäsen huomasi myöhemmin nimittäneensä juustoa virheellisesti fetajuustoksi ja korjasi sanojaan seuraavalle lapselle puhuessaan. Edellinen lapsi oli tässä vaiheessa kuitenkin jo poistunut tilanteesta.

Ruoan tai lisäkkeen oikea nimi tai täsmälliset raaka-aineet selvittiin toisinaan vasta, kun joku aikuisista kiinnostui pohtimaan niitä. Tällöin ennen aikuisille herännyttä kiinnostusta lasten kysymyksiin ruoasta saatettiin vastata virheellisesti tai vähemmän täsmällisesti. Esimerkiksi ohukaisten lisäkkeenä ollutta hilloa tarjottiin lapsille yksinkertaisesti hillona. Vasta kun aikuiset itse alkoivat syödä, he pyrkivät selvittämään mistä hedelmästä valmistettua hilloa oli tarjolla. Tässä vaiheessa kaikki lapset olivat jo hakeneet ruokaa ja suurin osa oli jo lopettamassa syömistä.

A1: Mäkin haluisin maistaa vähän

A2: Mitähän tää on tää hillo?

A1: Oisko se mangoo?

A2: Oisko se joo

A1: Näyttää. Näyttää mangolta.

A2: Maistoitko?

A1: Maistoin.

A2: Oliko?

A1: Joo oli, se oli mango.

Keskustelu käytiin aikuisten kesken, eikä aihetta kommentoitu lapsille. Näin lapsille ei jäänyt mahdollisuutta kartuttaa ruokasanastoaan ja yhdistää mangohillon nimeä ja makua toisiinsa.

”Millä tää muussattiin?”

Lapset ja aikuiset keskustelivat toisinaan ruokien valmistamisesta ja ruoan alkuperästä. Keskustelut alkoivat useimmiten lasten aloitteesta, lasten halutessa tietää jotakin ruoan valmistustavasta tai raaka-aineista. Eniten valmistustapaan ja alkuperään liittyviä keskusteluja nousi kalaruoista. Kalaruokien valmistaminen nousi keskustelun aiheeksi kahtena päivänä. Ensimmäisellä kerralla aikuinen aloitti keskustelun lapsen ulkona leikkimästä kalaleikistä ja kyseli, miten lapsi olisi valmistanut kalasta ruokaa. Toisella kerralla lounaalla oli kalaruokaa, jolloin

kolme eri henkilökunnan jäsentä keskusteli lasten kanssa kalan valmistustavoista. Lapset tiedustelivat myös esimerkiksi sitä, kuka kalat oli onkinut. Myös perunasoseen valmistustapa nousi keskustelunaiheeksi kahdesti.

L: Millä tää muussattiin?

A: No kuule mä luulen että-

L: Jollain koneella?

A: Mm-m.

L: Mä tiedän koska mun äiti on tehny itse muussia.

A: Arvaas millä mä teen kotona perunamuussia? Perunanuijalla! Mul on semmonen puinen perunanuija jolla pilkotaan perunat.

L: Näin nä-nä-näin näin, näin, mäki tein, mä teen perunamuussia!

A: Eikä mitä, sitä ei enään tarvii muussata ku se on muussattu jo.

Ruokien raaka-aineista tai niiden alkuperästä ruokailuhetkien aikana ei kalaa luukuun ottamatta juuri keskusteltu. Kerran lapsi kuitenkin aloitti keskustelun sienistä. Sieniä ei ollut päiväkodissa aineistonkeruujakson aikana ruokana, mutta lapsi oli nähnyt sieniä metsässä.

A: Ei sieltä metsästä voi syödä ihan mitä vaan.

L: Mut voi syödä vaan keltaisia sieniä, ne on vaan hyviä.

A: Ei ne kaikki keltaisetkaan sienet välttämättä oo hyviä. Ei kannata sieltä metsästä ihan mitä vaan syödä.

L: Jos syö myrkkysieniä niin sitte kuolee.

A: Tai sitten tulee tosi pipi maha.

Henkilökunta ei yleensä kertonut lapsille oma-aloitteisesti tarjolla olleiden ruokien alkuperästä tai valmistustavasta, mutta lasten kysellessä aikuiset kertoivat ruoista ja keskustelivat aiheesta lasten kanssa pitkäänkin. Tässä toimintatavassa ongelmalliseksi muodostuu se, että osa lapsista oli muita uteliaampia tarjolla olleita ruokia ja niiden alkuperää kohtaan. Nämä lapset myös kyselivät ja keskustelivat ruoasta muita lapsia enemmän. Tällöin ne lapset, jotka ovat jo valmiiksi vähemmän kiinnostuneita ruokien valmistuksesta ja alkuperästä, saavat aiheesta myös vähiten tietoa.

”Ei saa laulaa ruokapöydässä”

Käytöstavat ja pöytätavat olivat päiväkodin henkilökunnan puheissa voimakkaimmin esiin nouseva teema. Tämä näkyy myös kuviossa 2, jossa pöytätavat-osi-
ossa on suurin toistumistiheys. Pöytätapojen opettaminen on tavoitteena sekä Syödään yhdessä -suosituksissa (VRN, 2016, s. 80) että uusissa varhaiskasva-
tussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2016, s. 47.), mutta kummassa-
kaan ei täsmennetä, mitä sisältöjä ja tavoitteita pöytätapojen opetteluun kuuluu.
Tässä tutkimusaineistossa käytöstapoihin liittyvä puhe jakautui osa-alueisiin syö-
minen, puhuminen sekä jonottaminen ja ruoan ottaminen.

Jonottamista koskeva puhe liittyi jonoon siirtymiseen, jonotusjärjestykseen, tön-
misen kieltämiseen ja ruoan ottamiseen. Välipalatilanteissa lapsia kutsuttiin por-
rastetusti hakemaan ruokaa. Tällöin lapsia saatettiin moittia liian aikaisin jonoon
siirtymisestä. Lasten jonottaminen aiheutti keskustelua myös silloin, kun lapset
tönivät tai ohittelivat toisiaan. Jonotilanteisiin liittyi myös ruoan ottaminen, jota
koskevat kommentit liittyivät pääosin ruoan määrään ja monipuolisuuteen, ruoan
ottoon keskittymiseen ja ruoan ottamiseen liittyvään varovaisuuden noudattami-
seen. Varovaisuuteen kehottaminen oli yhteydessä kuumiin ruoka-astioihin tai
sotkemisen välttämiseen. Syömistä koskeva puhe puolestaan liittyi ruokailuväli-
neiden oikeaoppiseen käyttöön, syömiseen keskittymiseen, ruokapöydässä istu-
miseen, maistamiseen, ruokailun siisteyteen ja ruokailuun keskittymiseen.

*A: Veitsellä ei leikitä, veitsi laitetaan pöydälle! Laita veitsi pöydälle ja käänny oi-
kein päin istumaan.*

Puhumista koskevat kommentit liittyivät pääosin liian kovaan puheääneen tai lau-
lamiseen, mutta myös puhumisen lopettamiseen. Aikuiset pyysivät toisinaan lap-
sia puhumaan hiljaisemmalla äänellä tai ”sisä-äänellä”.

A: Nyt on aika kova meteli täällä. Hei.

L1: On kovaa ni mun korvaan sattuu.

A: Nii munki korviin sattuu.

L2: Mun korvii ei satu yhtää!

L3: Eikä munkaa!

L4: Eikä munkaa vaik mä huudan, HUUUUUU!

A: Eikä aleta huutaa.

Päiväkodin henkilökunnan lisäksi myös lapset puuttuivat toisinaan toistensa pöytätapoihin. Lapset saattoivat huomauttaa kielletyksi kokemastaan toiminnasta henkilökunnalle tai suoraan toiselle lapselle. Lapset puuttuivat esimerkiksi ruokapöydässä laulamiseen, ”vessasanojen” käyttöön, jonossa ohittamiseen, sotkemiseen ja ruokailuvälineiden vääränlaiseen käyttöön. Useimmiten joku henkilökunnasta puuttui tilanteisiin esimerkiksi kieltämällä. Toisinaan lapset selvittivät asian keskenään. Lasten keskusteluissa ilmeni melko selkeästi, että kieltoihin otettiin mallia aikuisten puheista ja tutuista säännöistä.

L: Sä syöt veitsellä! Ei saa syödä veitsellä, muuten sä leikkaat sun kielen!

L1: ”Laulaa”

L2: Ei saa laulaa ruokapöydässä!

L1: Saapas!

L2: Ei saa!

A: Ei saa laulaa ruokapöydässä.

L1: Vappuna vaan!

A: (---) Vappuna saa laulaa pöydässä.

”Onko pesty kädet?”

Hygieniää ei ole liitetty osaksi ruokakasvatusta vanhoissa eikä uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Stakes, 2005; Opetushallitus, 2016), mutta se on mukana uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa osana itsestä huolehtimisen ja itsenäisen toiminnan opettelua (Opetushallitus, 2014, s. 23). Hygieniä ei noussut päiväkodin henkilökunnan puheessa kovin merkittäväksi osaksi ruokailuhetkiä, sillä esimerkiksi käsienpesulle ohjaaminen tapahtui ennen varsinaisen ruokailuhetken alkamista. Toisinaan hygienia-asioista keskusteltiin kuitenkin myös ruokailuhetken jo alettua. Ruokailuhetkienaikainen hygieniapuhe liittyi usein juuri käsien pesemiseen tai käsien pesun unohtamiseen.

A: Käy pesemässä kädet. Sä kävit vessassa.

Aineistonkeruujakson aikana useampi ryhmän lapsista oli sairaana, mikä heijastui osaltaan myös henkilökunnan puheeseen pyrkimyksenä ehkäistä sairauksien leviäminen. Lapsia ohjeistettiin esimerkiksi olemaan yskimättä ruokaan päin ja ruokailun jälkeen tarjottavat pastillit tarjottiin pastillipurkin kannesta, jottei lasten tarvinnut työntää kättään pastillipurkkiin. Pastillien tarjoaminen purkin kannesta oli selvästi uusi käytäntö, sillä useampi lapsi ihmetteli tapaa.

A: Mul on [pastilli] siin kannessa.

L: Miks sä teet noin?

A: Ku ootte näin tautista sakkia.

Hygieniapuheen liittämien osaksi ryhmälle ajankohtaista aihetta, useamman lapsen sairastumista sekä tartunnan levittämisen välttämistä, oli osoitus ajankohtaisesta ja joustavasta ruokakasvatuksesta. Tämä toi hygienian merkityksen lapsille konkreettisesti esille ja auttoi hygienian merkityksen selittämisessä.

Hygienia nousi puheessa esiin myös lattialle pudonneista ruoista keskusteltaessa. Yleensä lattialle pudonneen ruoan syöminen kiellettiin ja ruoka kehoitettiin viemään biojätteeseen. Kerran lapsi kuitenkin poimi lattialle pudottamansa makkarapalan ja laittoi sen suuhunsa. Tilanteen huomannutta aikuista vilkaistuaan lapsi oli ottamassa makkaraa pois suustaan, johon aikuinen totesi: ”*Anna mennä vaan*”. Tilanteessa lapsi oli jo ehtinyt laittaa ruoanpalan suuhunsa, joten henkilökunnan jäsen ehkä ajatteli, että ruokaan mahdollisesti tarttuneet lika tai bakteerit olivat jo ehtineet päätyä lapsen suuhun, joten syömistä oli turha enää keskeyttää.

”Perunamuusia nyt syö kaikki”

Lasten ja aikuisten välisissä keskusteluissa nousi jonkin verran esille päiväkodin henkilökunnan suhtautuminen aterian eri osiin eri arvoisina. Arvostus näkyi etenkin siinä, että ruoan lisäkkeiden syömistä tai maistamista ei henkilökunnan puheessa arvostettu yhtä paljoa, kuin salaatin tai liha-, kala- tai kasvispääruoan

syömistä tai maistamista. Toisaalta lapsia kehoitettiin useimmiten syömään loppuun asti lisäkkeet, leipä ja muut aterian osat, joista lasten ehkä ajateltiin pitävän. Maistamiseen ja lautasen tyhjäksi syömiseen liittyviin kehotuksiin ei kuitenkaan liittynyt lapsen omaa ilmaisuja siitä, pitikö lapsi kyseisestä ruoasta vai ei. Maito piti myös juoda loppuun ja maidon juomisesta huomautettiin lapsille usein.

A: Tää on vähän semmonen taitolaji et osaa syödä muikkuja, mut kyllä säki isona opit.

L: Mä otin kolme kertaa perunamuusia. Ei vaan mä otin kolme annosta!

A: No perunamuusia nyt syö kaikki.

L: (M)ä oon maistanu tota keittoo ja mä en tykkää siitä.

A: Noni, sä voit viedä pois

L2: Mäki oon maistanu

A: Perunat voi aina syödä.

Lapset siis saivat enemmän kehuja salaatin ja pääruoan syömisestä, mutta toisaalta niitä ei tarvinnut syödä loppuun. Makkararuokat tekivät tässä poikkeuksen ja henkilökunnan puheessa makkararuokat arvotettiin samoin kuin leipä ja lisäkkeet. Toisessa ääripäässä puolestaan olivat paistetut muikut, joista henkilökunta ei uskonut kaikkien lasten pitävän, ja joiden syömisestä ja maistamisesta lapset saivat erityisen paljon kehuja.

A: (L) söi niin reippaasti muikkuja, ja jopa tykkäsi niistä. Hienoa!

L: Tää oli hyvää!

A: Hyvä, mahtavaa (L)! (L) oli noin reipas! Se söi koko muikun!

Lisäkkeiden ja leivän syömisestä lapset eivät saaneet yhtä paljoa kehuja ja lasten odotettiin useimmiten syövän lisäkkeet ja leipä loppuun asti. Ruokia, joista lasten ei ehkä ajateltu pitävän, kuten muikkuja ja salaattia, kannustettiin maistamaan, mutta niitä lasten ei tarvinnut syödä loppuun asti. Maistiaiset olivat näissä ruoissa myös pienempiä. Esimerkiksi salaatin maistamiseen riitti vähimmillään muutama millimetrin pituisen salaatinlehtipalan syöminen.

7.3 Yhteenveto

Aineiston pohjalta luodut teemat noudattivat osittain ennalta laadittuun taulukoon valittuja kategorioita. Teemoilla oli kuitenkin hieman erilaisia painotuksia kuin taulukon kategorioilla. Kaikki kategorioihin valitut aiheet eivät myöskään muodostaneet omaa teemaansa, ja osa teemoihin sisältyvistä asioista ei kuulunut mihinkään kategoriaan. Esimerkiksi *”perunamuusia nyt syö kaikki”* ja *”Onko kädet pesty?”* -teemojen sisältämät aiheet eivät sopineet mihinkään taulukon kategorioista. Maistaminen, maistuminen ja maistiaiset -teema meni osittain päällekkäin aistit-kategorian kanssa, mutta sekä teemassa että kategoriassa oli omat painopisteensä. *”Ei saa laulaa ruokapöydässä”* -teema ja käytöstavat-kategoria puolestaan olivat sisällöltään lähes täysin yhteneväiset.

Teemoissa oli jonkin verran eroja siinä, alkoivatko teemaa koskevat vuorovaikutustilanteet lapsen vai aikuisen aloitteesta. Pääasiassa aikuisen aloitteesta alkoivat *”Onko nyt massu täynnä?”*, *”Perunamuusia nyt syö kaikki”* ja *”Onko pesty kädet?”* -teemoihin kuuluvat keskustelut. Näistä etenkin kaksi viimeistä teemaa koostui pääasiassa päiväkodin henkilökunnan esittämistä kielloista, komennoista tai kysymyksistä. Myös maistaminen, maistuminen ja maistiaisannokset, *”Ei saa laulaa ruokapöydässä”* ja *”Ai että on herkkua, onko?”* -teemojen keskustelut alkoivat pääosin aikuisten aloitteesta. Näissä teemoissa oli kuitenkin melko paljon myös lasten puheesta alkaneita keskusteluja. *”Mitä tää ruoka on?”* -teeman keskustelut puolestaan aloitti useimmiten lapsi, mutta joskus myös aikuinen. Teemojen ulkopuolelle jäi lasten keskenään tai aikuisten kanssa käymiä ruokapöytäkeskusteluja, jotka eivät liittyneet ruokaan tai ruokailutilanteeseen. Nämä keskustelut alkoivat useimmiten lasten aloitteesta, ja ne koskivat esimerkiksi lasten leikkimiä leikkejä, lasten katsomia tv-ohjelmia tai elokuvia ja lasten kotona tai päiväkodissa tekemiä asioita.

Uusien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2016, s. 43–47) keskeiset ruokakasvatuksen tavoitteet ovat myönteisen ruokasuhteen kehittyminen, monipuolisten ja terveellisten ruokatottumusten muotoutuminen, lapsen omatoiminen ja riittävä syöminen, kiireetön ruokailuilmapiiri, hyvien pöytätapojen

opetteleminen, ruokaan tutustuminen eri aistien avulla, yhdessä syömisen kulttuurin opettelu sekä ruokasanastoon tutustuminen tarinoin, lauluin ja leikein. Lisäksi ruokakasvatuksessa tulee huomioida vastuullisuuskasvatus, perinteisiin ja kulttuureihin tutustuminen. Vaikka uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteet eivät ole vielä voimassa, kaikkia näitä osa-alueita sivuttiin tutkimuksen kohteena olevan päiväkotiryhmän ruokakasvatuksessa ainakin osittain, mutta myös muutostarpeita syksyä varten löytyi.

Aistien käyttöön kannustaminen oli hyvin vähäistä ja vähäinen aistipuhe rajoittui suurimmalta osin makuaistin käyttämiseen. Haistamista koskevia keskusteluja oli muutama ja niihin aloite lähti aina lapselta. Aistien käyttö osana ruokaan tutustumista on lapsille luontainen tapa toimia (Ojansivu, 2014, s. 37–38.), mikä näkyi aineistossa lähinnä juuri haistamiseen ja maistamiseen liittyvän puheen kohdalla. Näköaistin käyttämiseen viitattiin muutaman kerran, mutta kuuloaistiin viitattiin vain melun yhteydessä, eikä lainkaan ruoan aistimisen yhteydessä. Tämä voi osittain johtua siitä, että päiväkodissa tarjottava ruoka tuotiin ruokailutilaan valmiina. Siksi ruoanvalmistukseen liittyvät äänet, kuten paistinpannun sihinä, eivät olleet ruokailutilanteissa kuultavissa. Tuntoaistin käyttämiseen kannustavaa ruokapuhetta ei ollut lainkaan ja lapsia kiellettiin koskemasta ruokaan käsin. Lapset saivat syödä sormin vain leipiä ja välipalalla olleita pinaattilettuja. Muita ruokia lasten ei siksi ollut edes mahdollista tunnustella sormin. Ruoka-aiheisia tarinoita, lauluja tai leikkejä ei ruokailutilanteissa käytetty, tosin luonteva tilaisuus niille onkin varsinaisten syömishetkien ulkopuolella. Ruokasanastoa kartutettiin nimeämällä ruokia lapsille. Usein lapset tekivät tähän aloitteen kysymällä, mitä tarjottu ruoka oli tai sisälsi. Joskus henkilökunta kertoi tarjolla olevien ruokien nimet heti ruokailun alussa, mutta tämä ei ollut päivittäistä.

Ruokailutilanteiden kiireettömyys toteutui tutkimuksessa toisinaan. Kiireettömyys on yhteydessä lasten itsetunnon vahvistamiseen ja ruokailuhetkien viihtyisyyteen (Koivisto, 2007, s. 132; THL, 2016, s. 88). Lapsille todettiin useaan kertaan, että ruoan saa syödä loppuun asti ilman kiirettä. Muutamassa keskustelussa lapsia kuitenkin kehoitettiin syömään ruoka nopeasti loppuun. Kahdesti lapsia kehoitettiin keskittymään syömiseen tai kiellettiin keskustelemasta loppuruokailun aikana.

Näissä tilanteissa kyseisten lasten ruokailu oli kuitenkin ollut poikkeuksellisen hidadasta ja ruokailun jälkeinen muu toiminta oli jo alkanut.

Päiväkodissa ei kannustettu lapsia monipuoliseen ruokailuun lautasmallia toteuttamalla. Päiväkodin seinällä oli ruokaympyrä, mutta esillä ei ollut lautasmallia (kuva 1) tai lautasmallin mukaista esimerkkiateriaa. Lapsia ei myöskään kannustettu kokoamaan aterioitaan lautasmallin mukaisesti. Useimmiten lapset ottivat kasvislisäkettä vain yhden tai muutaman haarukallisen kokoisen määrän, kun lautasmallin mukainen määrä olisi puolet annoksen koosta. Lautasmallin mukaisen ruokailun opettelu on yksi päiväkotiruokailulle asetetuista tavoitteista (THL, 2016, s. 87).

Päiväkodissa kannustettiin lapsia syömään riittävästi erityisesti lounailla. Lapset saivat halutessaan ottaa lisää ruokaa, lukuun ottamatta yhtä lounaskertaa, jolla ruoka loppui kesken. Aamiaisilla ja välipaloilla lapset söivät välillä hyvin niukasti, esimerkiksi vain yhtä tarjolla olleista ruokalajeista tai lisäkkeistä. Tämä on linjassa sen kanssa, että lapsilla on oikeus päättää syömänsä ruoan määrä oman kylläisyyden tunteensa mukaan (Niinikoski & Simell, 2012). Toisaalta käytäntö ei ohjaa lapsia tasaiseen ravinnonsaantiin päivän aikana. Tasainen ravinnonsaanti on tärkeää, sillä lasten elimistön kyky säännellä energiavarastojen käyttöä on aikuisia heikompaa (VRN, 2014, s. 24).

Vastuullisuuskasvatus ei juurikaan näkynyt päiväkodin toteuttamassa ruokakasvatuksessa. Kuten kuvasta 2 näkyy, vastuullisuuteen tai kierrätykseen ei viitattu lainkaan aamiaisilla, ja siihen viitattiin keskimäärin 0,6 kertaa lounailla ja välipaloilla. Tällöin puhe oli ruokahävikin vähentämisestä sopivia annoskokoja ottamalla. Puheessa viitattiin esimerkiksi edellisinä päiviä syntyneeseen hävikkiin muistutuksena sopivan annoskoon ottamisesta. Päiväkodeissa valmistetusta ruoasta jopa kolmannes päättyy hävikiksi (Silvennoinen ym, 2012, s. 30), joten hävikin vähentämiseen ohjaaminen on ekologisuuden kannalta tärkeää. Päiväkodissa ruoantähteet kierrätettiin biojäteastian avulla ja biojätteeseen viitattiin puheessa muutamia kertoja.

8 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija sekä rakentaa tutkimusasetelman, että tulkitsee tuottamaansa aineistoa, minkä lisäksi tutkijan oma tausta vaikuttaa hänen tekemiinsä havaintoihin (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 133). Olen itse työskennellyt aiemmin päiväkodissa lastenhoitajana, minkä takia minulla oli joitakin ennakkokäsityksiä päiväkotien ruokakasvatuksesta. Omat kokemukseni innostivat minua valitsemaan tämän tutkimusaiheen, mutta ne saattoivat myös vaikuttaa tekemiini havaintoihin ja analyyseihin.

Kun tutkimuskohteena ovat lapset, asettuvat vastakkain pyrkimys suojella lapsia sekä lasten oikeus osallisuuteen ja tasa-arvoiseen kohteluun. Lasten huoltajilla on oikeus päättää lasten asioista, minkä lisäksi lapsella tulisi olla oikeus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin, kuten tutkimukseen osallistumiseen. Vaikka päiväkotikäisten lasten huoltajilta pyydetään varsinaista tutkimuslupaa, on myös lasten mielipidettä kuultava. (Strandell, 2010, s. 95.) Vaikka lapsilta ei voida pyytää sitovaa suostumusta tutkimukseen osallistumiseen, heille tulee tarjota mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta (Mäkelä, 2010, s. 67–69).

Tutkimushenkilöiden anonymiteetin turvaaminen on oleellista tutkimuksen eettisyyden kannalta. Anonymiteetti voidaan turvata esimerkiksi käyttämällä salanimiä ja muuttamalla yksityiskohtia siten, etteivät tutkimukseen osallistuneet henkilöt ja paikat ole tunnistettavissa. (Gobo, 2008, s. 139.) Tässä tutkimuksessa anonymiteetti on pyritty turvaamaan siten, että tutkimukseen osallistuneen päiväkodin tai tutkimukseen osallistuneiden lasten tai aikuisten nimiä ei mainita. Lapsiin viitataan tutkimuksessa esiintyvissä suorissa lainauksissa koodilla L ja aikuisiin koodilla A. Näin myöskään lapset tai henkilökunnan jäsenet eivät ole tekstilainauksissa kovin helposti erotettavissa toisistaan. Tutkimuksessa esitetyt suorat lainaukset puheesta ovat myös niin lyhyitä, ettei niiden perusteella todennäköisesti ole mahdollista erottaa puhujia toisistaan. Tutkimuksesta olivat tietoisia kuitenkin myös ne päiväkodin henkilökunnan jäsenet, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen. Tämä heikentää anonymiteettia, sillä päiväkodin henkilökunta pystyy yhdistämään tulokset tiettyyn päiväkotiryhmään ja mahdollisesti myös tiettyihin lapsiin tai henkilökunnan jäseniin.

Tutkimusta varten hain tutkimuslupaa Espoon kaupungilta sekä päiväkotiryhmän lasten vanhemmilta (liite 2). Lisäksi pyysin lupaa tutkimuksen tekemiselle päiväkodin johtajalta ja kaikilta ryhmän toimintaan ruokailuhetkien aikana osallistuneilta aikuisilta. Kysyin lupaa sekä tilanteen havainnoimiseen, että puheen äänittämiseen. Lapsilta en pyytänyt erillistä suostumusta, mutta kysyin lasten mielipidettä tutkimukseen osallistumisesta. Kävin tapaamassa lapsia ja kertomassa tutkimuksestani ennen aineistonkeruun alkua. Samalla kysyin lasten mielipidettä siitä, että tulen keräämään aineistoa heidän ryhmäänsä. Kaikki lapset vaikuttivat innostuvan ajatuksesta ja olivat sitä mieltä, että on kivaa, jos tulen paikalle keräämään aineistoa.

Lapset olivat hyvin kiinnostuneita läsnäolostani ja tekemistäni muistiinpanoista. Lapset kyselivät usein mitä ja miksi kirjoitan vihkooni. Lapset myös kyselivät, kuinka monena päivänä vielä tulen käymään päiväkodilla. Päiväkodin henkilökunnalta kuulin, että varsinkin ensimmäisen viikon aikana osa lapsista oli jo aamulla kysellyt, tulenko tänäänkin paikalle. Yhden kerran eräs lapsista ilmaisi turhautumista läsnäolooni. Tiedustellessani haluaisiko lapsi, että lähden pois, hän vastasi kuitenkin painokkaan kieltävästi.

L: Ooksä vieläki täällä?

Oona: Vieläki kuule! Koko tän viikon vielä, nyt on tiistai. Tänään tiistai, keskiviikko, torstai, perjantai. Neljä päivää vielä.

L: Tänne tulee, tänne tulee aina joku uus.

Oona: Ai tulee? Teil käy paljon opiskelijoita täällä. Onks se tylsää?

L: On.

Oona: Miksi?

L: Siks ku mä inhoon ku tulee kaikki.

O: Pitäskö mun mennä pois sitte?

L: Ei!

Aineistonkeruun aikana osallistuin päiväkodin ruokailuhetkiin ulkopuolisena havainnoijana. Tällaisessa tilanteessa tutkijan läsnäolo voi vaikuttaa tutkittavien käyttäytymiseen, eivätkä tutkittavat ehdi lyhyen aineistonkeruujakson aikana kunnolla tottua tutkijaan. (Grönfors, 2001, s. 131.) Läsnäoloni todennäköisesti vaikutti jossain määrin päiväkodin henkilökunnan sekä lasten käytökseen. Tutkimuseettisistä syistä osallistujat tiesivät tutkimukseni aiheen, mikä saattoi johdattaa

aikuisia ja lapsia puhumaan ruoasta tavanomaista enemmän. Päiväkodin henkilökunta saattoi huomioida omaa ruokapuhettaan tarkemmin enemmän läsnäolontakia, mikä voi näkyä tuloksissa ruokapuheen tavanomaista suurempana määränä.

Etenkin puheen äänittämiseen käyttämäni puhelimen läsnäolo todennäköisesti vaikutti pöydissä käytyihin keskusteluihin. Muutaman kerran henkilökunnan puhe kääntyi ruokaan heti sen jälkeen, kun asetin puhelimen ruokapöydälle äänittämään puhetta. Tällainen tilanne sattui esimerkiksi toisena aineistonkeruupäivänä, jolloin eräs henkilökunnan jäsenistä aloitti lasten kanssa uudelleen jo aiemmin päättyneen keskustelun koskien lasten päivällä leikkimää kalastusleikkiä. Aiempi keskustelu oli koskenut lasten mielikuvituskalastusta, mutta tällä kertaa henkilökunnan jäsen aloitti keskustelun siitä, millaista ruokaa lapset olisivat voineet valmistaa leikisti onkimastaan kalasta. Äänitystilanne saattoi tuntua jännittävältä tai vielä tässä vaiheessa aineistonkeruuta, millä todennäköisesti oli vaikutusta puheeseen. Uskon kuitenkin henkilökunnan tottuneen ainakin jossain määrin läsnäoloon aineistonkeruun aikana, sillä esimerkin kaltaisia tilanteita ilmeni mielestäni vähemmän aineistonkeruujakson lopussa. Tämä on nähtävissä myös määrällisestä aineistosta, sillä ruokapuheen kokonaismäärä väheni hieman aineistonkeruujakson loppua kohden.

Vieraillessani päiväkodilla ennen aineistonkeruun alkua päiväkodin henkilökunta esitteli minut lapsille ja kertoi, että tulen katsomaan miten hyvin lapset osaavat noudattaa pöytätapoja. Kerroin henkilökunnalle ja lapsille tutkimukseni painopisteen olevat todellisuudessa henkilökunnan ruokakasvatuksen tarkkailussa. Tämä syntynyt käsitys pöytätapojen tarkkailemisesta saattoi silti vaikuttaa henkilökunnan ruokapuheeseen, mikä saattaa näkyä pöytätapojen opettamisen korostumisena aineistossa. Pöytätapojen opetus nousi tutkimuksessa omaksi teemakseen, minkä lisäksi se oli määrällisen aineiston kategorioista suurin.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohde tulisi valita tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisesti (Hirsjärvi ym., 2004, s. 155). Tässä tutkimuksessa tutkimuspäiväkotit kuitenkin valikoitui käytännön järjestelyjen kautta. Tutkimuspäiväkodin löytäminen osoittautui oletettua haastavammaksi, sillä osaan lähestymistäni päiväkodeista en saanut yhteyttä sähköpostitse enkä puhelimitse. Lopulta tutkimuspäiväkotit valikoitui sijainnin ja tutkimuksesta innostuneen henkilökunnan perusteella. Tutkimuksen aineisto kerättiin vain yhdessä päiväkotiryhmässä kahden viikon aikana. Tutkimuksen tulokset eivät siten ole yleistettävissä koskemaan päiväkotien ruokakasvatusta yleensä tai edes kyseisen päiväkotiryhmän toteuttamaa ruokakasvatusta. Aineistonkeruun kattavuutta heikentää myös havaintojen tekemisen rajallisuus. Ruokailuhetkien aikana läsnä oli 1–5 aikuista ja 11–21 lasta. Näin suuren joukon havainnoinnissa osa puheesta jää väistämättä yhden tutkijan havaintojen ulkopuolelle. Aineistonkeruun aikana ryhmän aikuisten kokoonpano myös vaihteli erittäin paljon. Jokaisena aineistonkeruupäivänä ryhmässä toimi vähintään yksi sijainen. Yhtenä päivänä sijaisia oli kaksi. Tämän vuoksi aineisto ei anna tarkkaa kuvaa kyseisen päiväkotiryhmän toteuttamasta ruokakasvatuksesta.

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa usean eri tutkimusmenetelmän käyttö (Hirsjärvi ym., 2004, s. 218). Tässä tutkimuksessa käytin määrällistä ja laadullista tutkimusotetta yhdessä. Aineistot tukevat toisiaan ja parantavat siten tulosten luotettavuutta. Tutkimuksen toistettavuuden varmistamiseksi olen pyrkinyt kuvaamaan aineistonkeruun ja aineiston analyysin vaiheita mahdollisimman tarkasti. Aineistonkeruu-luvussa kerron aineistonkeruun etenemisestä, ja aineiston analyysi -luvussa kerron laadullisen aineiston teemoittelun prosessista sekä määrällisen aineiston kategorioille asettamistani kriteereistä. Käytän myös suoria lainauksia tulosten esittelyn yhteydessä tulkinnan perusteluina, mikä parantaa tulosten esittelyn luotettavuutta (Hirsjärvi ym., 2004, s. 216–218). Tutkimuksen eri vaiheiden tarkka raportointi parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta, sillä tutkimustulosten tulee olla toistettavissa raportoitujen menetelmien avulla.

9 Pohdinta

Uusien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2016) myötä jokainen päiväkodin työntekijä joutuu pohtimaan suhdettaan varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen. Päiväkodeissa on toteutettu ruokakasvatusta toki jo aiemmin ja ruokakasvatus on tähänkin asti ollut osana joidenkin kuntien kuntakohtaisia suunnitelmia. (Vaarno, Ojansivu & Lagström, 2014, s. 69–70.) Syksystä lähtien tavoitteellista ruokakasvatusta edellytetään kuitenkin kaikilta päiväkodeilta. Päiväkotien tulee pystyä refleктоimaan omaa ruokakasvatustaan suhteessa uusiin säädöksiin. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää päiväkotien ruokakasvatuksen kehittämisen tukena, ja päiväkodin henkilökunta voi arvioida oman ruokakasvatuksensa painotuksia ja mahdollisia kehittämiskohtia vertaamalla niitä tämän tutkimuksen tuloksiin. Tuloksia voidaan hyödyntää myös myöhemmän tutkimuksen suunnittelun ja toteuttamisen tukena tai lähtökohtana.

Tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan kahteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, mistä asioista päiväkodin henkilökunta puhuu lapsille päiväkodin ruokailuhetkien aikana. Tähän tutkimuskysymykseen vastattiin luvussa 7.2 aineiston pohjalta luotujen teemojen avulla. Teemat kuvasivat tutkimukseen osallistuneen päiväkodin toteuttaman ruokakasvatuksen osa-alueita. Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, miten ruokakasvatuksen osa-alueet painottuvat päiväkodin henkilökunnan ruokapuheessa. Tähän kysymykseen vastattiin luvussa 7.1 vertaamalla päiväkodin henkilökunnan ruokapuhetta ruokakasvatukselle asetettujen tavoitteiden pohjalta luotuihin ruokakasvatuksen osa-alueisiin. Tutkimuksen tuloksissa ruokakasvatuksen osa-alueita käsiteltiin siten kahdesta eri näkökulmasta. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tutkittiin, millaisia ruokakasvatuksen osa-alueita tutkimuskohteena ollut päiväkodin henkilökunta loi omalla ruokapuheellaan, kun taas toisessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin lakien, suositusten, määräysten ja aiemman tutkimustiedon pohjalta luotuja ruokakasvatuksen osa-alueita ja verrattiin niitä tutkimuskohteena olleen päiväkotiryhmän toteuttamaan ruokakasvatukseen.

Tutkimuksen perusteella ruokakasvatuksen kaikki osa-alueet olivat esillä päiväkodin ruokakasvatuksessa, mutta jotkin osa-alueet korostuivat voimakkaasti toisten jäädessä huomattavasti pienempään asemaan. Osa-alueita tasapainottamalla ruokakasvatus olisi lähempänä sille asetettuja tavoitteita. Tutkimustulokista ilmenee, että ruokakasvatus tutkimuksen kohteena olleessa päiväkodissa painottui voimakkaasti pöytätapojen opettamiseen sekä myönteisen ruokasuhteen luomiseen. Muut osa-alueet jäivät pienemmälle huomiolle. Ruokakasvatus ei myöskään täyttänyt kaikkia jo nykyään voimassa olevia tavoitteita. Esimerkiksi lautasmallinmukaiseen ruokailuun ohjaamista ei tuloksissa ollut nähtävissä, vaikka se kuuluu päiväkotiruokailun tavoitteisiin (THL, 2016, s. 87). Tutkimuksen tulokset ovat linjassa Veinin (2003) pro gradu -tutkimuksen kanssa, jonka mukaan lapset kokevat ruokailutilanteiden sisältävän syömisjärjestykseen, maistamiseen, ruoan määrään ja käyttäytymiseen liittyviä sääntöjä. Syömisjärjestys ja ruoan määrä eivät tässä tutkimuksessa korostuneet, mutta maistamiseen ja käyttäytymiseen liittyvät säännöt olivat aineistossa vahvasti esillä.

Ruokailutilanteissa vuorovaikutus lasten ja aikuisten välillä oli pääasiassa positiivista. Lasten kysymyksiä ja kommentteja kuunneltiin, lapsia puhuteltiin nimillä ja lapset saivat määrittää keskustelun aiheet ja tahdin. Lounailla aikuiset istuivat pöydissä lasten vieressä ja keskustelivat lasten kanssa esimerkiksi lasten mielenkiinnonkohteista. Nämä tekijät vahvistavat lasten itsetunnon kehittymistä ja oppimista. (Henning, 2008, s. 118; Hujala, ym., 2007, s. 56; Koivisto, 2007, s. 132–139.) Vuorovaikutustilanteet noudattivat siten useimmiten Metsomäen (2006, s. 115) mukaista ”keskusteleva lapsi ja keskusteleva aikuinen” -tyyppiä, joissa keskustelu on tasavertaista ja aikuinen opettaa ruokailun lomassa lapselle uusia asioita. Vuorovaikutus ei kuitenkaan yleensä ollut lasten toimijuutta tukevaa. Lapsilla oli vain vähän mahdollisuuksia vaikuttaa ruokailutilanteisiin tai osallistua ruokailun suunnitteluun tai järjestämiseen.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin ruokapuheella toteutettua ruokakasvatusta. Ruokapuhe ei kuitenkaan ole ainoa ruokakasvatuksen toteuttamisen väline, eikä se ole paras mahdollinen keino kaikkien ruokakasvatuksen osa-alueiden toteuttamiseen. Esimerkiksi yhdessä syömisen osa-alue jäi tässä tutkimusaineistossa pieneksi, sillä päiväkodin henkilökunta puhui yhdessä syömisestä melko harvoin. Tutkimuspäiväkodissa lapset ja aikuiset kuitenkin söivät lounailla yhdessä samaa ruokaa samojen pöytien ääressä, joten yhdessä syömistä toteutettiin käytännössä, vaikkei siitä aina puhuttukaan. Yhdessä saman ruokapöydän ääressä syöminen vahvistaa maistamisen ja käytöstapojen opettamista ja lisää myös ruokapuheen määrää. (Sigman-Grant ym., 2008, s. 343–344.) Kun arvioidaan päiväkodin ruokakasvatusta kokonaisuutena, tulisi arvioinnissa huomioida myös ruokapuheen ulkopuolelle jäävä ja ruokailutilanteiden ulkopuolella tapahtuva ruokakasvatus. Ruokapuheen lisäksi ruokakasvatusta voidaan toteuttaa esimerkiksi ilmein, elein ja fyysisen läsnäolon keinoin.

Voidaan myös pohtia, onko kaikkien osa-alueiden tarve olla yhtä suuria. Esimerkiksi ruokakulttuureihin tutustumisen ei välttämättä tarvitse olla osa jokapäiväistä ruokakasvatusta, vaan niihin tutustuminen tapahtuu luonnollisimmin erilaisten juhlien ja teemapäivien kautta. Tutkimusjakson ajalle osuikin yksi suomalaisen ruokakulttuurin teemapäivä, jolloin ruokakulttuuripuhetta oli tavanomaista enemmän. Terveellisten ruokatapojen ja lautasmallin toteuttaminen sekä nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistaminen puolestaan ovat osa-alueita, joiden mielestäni tulisi näkyä päivittäisessä ruokakasvatuksessa. Niiden tärkeys korostuu sekä päiväkotien ruokakasvatukselle asetetuissa tavoitteissa (THL, 2016; VRN, 2014; Opetushallitus, 2016; Stakes, 2005), että aiheesta tehdyssä tutkimuksessa (Ramsay, ym., 2010). Tasapainoisella ruokavaliolla sekä nälän ja kylläisyyden tunteen huomioimisella on merkittävä vaikutus lasten ruokavalion kehittämisessä ja terveellisten ruokailutapojen muodostumisessa.

Jatkotutkimuksena tälle tutkimukselle voitaisiin selvittää, miten henkilökunnan ruokapuhe vaikuttaa lasten syömiseen. Tuloksissa oli nähtävissä, että henkilökunta puhui eri ruoista eri tavoin. Tiettyjen ruokien, kuten muikkujen ja salaatin, syömisestä keuhuttiin ja kannustettiin lapsia enemmän kuin muiden ruokien syömisestä. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää näiden puheessa ilmenevien arvostusten vaikutusta lasten syömiseen ja lasten suhtautumiseen eri ruokia kohtaan. Tutkimusta voisi jatkaa myös haastatteleamalla päiväkodin henkilökuntaa ja vertaamalla haastatteluaineiston tuloksia tämän tutkimuksen tuloksiin. Haastattelun avulla olisi mahdollista selvittää, mitä ruokakasvatuksen osa-alueita henkilökunta pitää tärkeinä ja haluaa painottaa työssään. Näitä tuloksia vertaamalla tämän tutkimuksen tuloksiin voitaisiin selvittää, kohtaavatko päiväkodin henkilökunnan näkemykset ja ruokakasvatuksen todellisuus. Päiväkotiryhmän lapsia haastatteleamalla voitaisiin puolestaan laajentaa käsitystä päiväkotien ruokakasvatuksesta tuomalla myös lasten kokemukset näkyville.

Lähteet

Batsell, W., Brown, A., Ansfield, M. & Paschall, G. (2002). "You Will Eat All of That!": A retrospective analysis of forced consumption episodes. *Appetite*, 38 (2002). 211–219.

Brannen, J. (2011). Working Qualitatively and Quantitatively. Teoksessa S. Seale, G. Gobo, J.F. Gubrium & D. Silverman. (toim.) *Qualitative Research Practice*. London & Thousand Oaks: Sage. 282–296.

Espoo Catering Oy:n verkkosivut. *Ruokailu päiväkodeissa*. Luettu 24.5.2017. http://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Organisaatio/Espoo-konserni/Espoo_Catering_Oy/Palvelut/Ruokailu_paivakodeissa

Espoo Catering Oy. *Ilmoitus erityisruokavaliosta*. Luettu 24.5.2017 <http://www.espoo.fi/download/noname/%7B1E05CAFA-8C3C-4619-BD07-F0A3496135F4%7D/80400>

EOPS (2014). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus.

Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. (2012). Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 49, 94–104.

Fogelholm, M. (2003). Johdanto. Teoksessa M. Fogelholm. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*. (s. 11–14). Helsinki: Palmelia-kustannus.

Freedman, M. & Alvarez, K. (2010). Early Childhood Feeding. Assessing Knowledge, Attitude, and Practices of Multi-Ethnic Child-Care Providers. *Journal of the American Dietetic Association*, 110 (3). 447–451.

Galloway, A., Fiorito, L., Francis, L., & Birch, L. (2006). Finish your soup. Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, 46 (2006). 318–323.

Galloway, A., Fiorito, L., Lee, Y. & Birch, L. (2005). Parental Pressure, Dietary Patterns, and Weight Status among Girls Who Are "Picky Eaters". *The American Dietetic Association* 105 (4). 541–548

Gobo, G. (2008). *Doing ethnography*. Lontoo: Sage.

Grönfors, M. (2001). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. (s. 124–142) Jyväskylä: PS-kustannus.

Henning, J. (2008). *The art of discussion-based teaching. Opening up conversation in the classroom*. New York: Routledge.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hujala, E., Puroila, A., Parrila, S., & Nivala, V. (2007). *Päivähoidosta varhaiskasvatukseen*. Hyvinkää: Edufin.

Hämeenaho, P., & Koskinen-Koivisto, E. (2014). Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. Teoksessa P. Hämeenaho & E. Koskinen-Koivisto (toim.), *Moniulotteinen etnografia* (s. 7–31). Helsinki: Ethnos ry.

Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah & P. Palojoki (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus*. (s. 107–120.) Helsinki: Helsingin yliopisto.

Jeronen, E. & Helander, K. (2012). Kouluruokailun historiaa. Teoksessa H. Risku-Norja, E. Jeronen, S. Kurppa, M. Mikkola & A. Uitto (toim.) *Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara*. (s. 20–26.) Seinäjoki: Helsingin yliopisto & Ruralia-instituutti.

Kiviniemi, K. (2010). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* (s. 70–85). Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivisto, P. (2007). “Yksilöllisiä huomioita arkisissa tilanteissa”. *Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kronqvist, E. & Kumpulainen, K. (2012). *Lapsuuden oppimisympäristöt – Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun*. Helsinki: WSOYpro.

Kurppa, S. & Riipi, I. (2012). Ruokakasvatuksen mahdollisuudet kestävän kulutuksen ja tuotannon tavoitteiden näkökulmasta. Teoksessa H. Risku-Norja, E. Jeronen, S. Kurppa, M. Mikkola & A. Uitto (toim.) *Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara*. Seinäjoki: (s. 115–121.) Helsingin yliopisto & Ruralia-instituutti.

Lagström, H. & Talvia, S. (2014). Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 20–25.) Turku: Turun yliopisto. Luettu 21.5.2017. <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Lehtinen, A. (2009). Lasten toiminta, toimintaresurssit ja toimijuus päiväkohtiympäristössä. Teoksessa L. Alanen & K. Karila (toim.), *Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta*. (s. 89–114). Tampere: Vastapaino.

Makkonen, E. (2004). Ruisleipää ja riisivelliä. Lapsuuden ruokamuistoja ja kehittämistarinoita. Teoksessa M. Knuuttila, J. Pöysä & T. Saarinen. *Suulla*

ja kielellä. *Tulkintoja ruoasta*. (s. 23–39). Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Mason, J. (2006). Mixing methods in a qualitatively driven way. *Qualitative Research*. 6 (1). 9–25.

Meretniemi, M. (2015). *Hyvä koti ja henkinen äitiys lastentarhatyön esikuvina. Aate- ja käsitehistoriallinen tutkielma Suomen varhaiskasvatuksen taustasta*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Metsomäki, M. (2006). *“Suu on syömistä varten”. Lasten ja aikuisten kohtauksia ryhmäperhepäiväkodin ruokailutilanteissa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Mikkola, M. (2012). Ruokapalveluhenkilöstö kanssakasvattajana kestävyteen – suomalaisia kokemuksia kouluruokailun arjesta. Teoksessa H. Risku-Norja, E. Jeronen, S. Kurppa, M. Mikkola & A. Uitto (toim.) *Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara*. (s. 94–103.) Seinäjoki: Helsingin yliopisto & Ruralia-instituutti.

Munter, H., & Siren-Tiusanen, H. (1999). Osallistuva kvalitatiivinen lähestymistapa kolmea vuotta nuorempien lasten päivähoiton tukemisessa. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niirainen & M. Ojala (toim.), *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä* (s. 177–193). Jyväskylä: Atena kustannus.

Mäkelä, K. (2010). Alaikäisiä koskevan yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettinen ennakkokäsittely. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. (s.67–88). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Mäntynen, J (2014). Päiväkotiarjen vinkkejä. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 2–12.) Turku: Turun yliopisto. Luettu 21.5.2017.
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Naalisvaara, A. (2014). Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 40–49.) Turku: Turun yliopisto. Luettu 21.5.2017.
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Niinikoski, H. & Simell, O. (2012). Ravinnon oton säätely. Teoksessa A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa.. (toim.). *Ravitsemustiede*. Helsinki: Duodecim

Niiranen, P. (1999). Lasten vuorovaikutuksen havainnointi päiväkodissa. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niirainen & M. Ojala (toim.), *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä* (s. 234–254). Jyväskylä: Atena kustannus.

Nikander, P. (2010). Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. (toim.) *Haastattelun analyysi*. (s. 432–445.) Tampere: Vastapaino.

Nupponen, R. (2003). Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä. Teoksessa M. Fogelholm. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*. (s. 15–32.) Helsinki: Palmelia-kustannus.

Nurttila, A. (2003). Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa M. Fogelholm. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*. (s. 99–142.) Helsinki: Palmelia-kustannus.

Ojansivu, P. (2014). Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 37–39.) Turku: Turun yliopisto. Luettu 21.5.2017.
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Ojansivu, P. & Sandell, M. (2014). Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 50–58.) Turku: Turun yliopisto. Luettu 21.5.2017.
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. (2010). Lasten ateriointi ja ruokavalinnat. Teoksessa P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, R. Kaikkonen, P. Koponen, M-L. Ovaskainen, R. Sippola, S. Virtanen & T. Laatikainen. (toim.) *Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä*. Helsinki: THL. Luettu 10.5.2017.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence>

Paloniemi, S., & Collin, K. (2010). Mitä ihmettä on kollektiivinen etnografia? Kokemuksia organisaatiotutkimuksesta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* (s. 204–221). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ramsay, A., Branen, L., Fletcher, J., Price, E., Johnson, S. & Sigman-Grant, M. (2010). “Are you done?” Child Care Providers’ Verbal Communication at Mealtimes That Reinforce or Hinder Children’s Internal Cues of Hunger and Satiety. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(4). 265–270.

Rastas, A. (2010). Haastatteluaineistojen monet tehtävät etnografisessa tutkimuksessa. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. (toim.) *Haastattelun analyysi*. (s. 64–89.) Tampere: Vastapaino.

Risku-Norja, H. (2012). Ruokakasvatuksen monet muodot ja sen yhteydet kestävyyskasvatukseen. Teoksessa H. Risku-Norja, E. Jeronen, S. Kurppa,

M. Mikkola & A. Uitto (toim.) *Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara.* (s. 27–37.) Seinäjoki: Helsingin yliopisto & Ruralia-instituutti.

Ryan, G. & Bernard, H. R. (2003). Techniques to Identify Themes. *Qualitative Research.* 15 (1). 85–109.

Salo, U-M. (2015). *Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet.* Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbäck (toim.) *Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa.* (s. 166–190.) Tampere University Press & Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. 164.

Sarlio-Lähteenkorva, S. & Prättälä, R. (2012). Voidaanko ravitsemuspolitiikalla kaventaa väestön terveyseroja? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.* 49. 180–188

Sigman-Grant, M., Christiansen, E., Branen, L., Fletcher, J. & Johnson, S. (2008). About feeding children: Mealtimes in Child-Care Centers in Four Western States. *Journal of the American Dietetic Association,* 108 (2). 340–346.

Silvennoinen, K., Koivupuro, H-K., Katajajuuri, J-M., Jalkanen, L. & Reinikainen, A. (2012). *Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa. Foodspill 2010–2012 -hankkeen loppuraportti.* MTT Luettu 18.5.2017
<http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti41.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2010). *Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus.* Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 17.5.2017
http://stm.fi/documents/1271139/1420943/SELV1011_Joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9

Strandell, H. (2010). Etnografinen kenttätö: Lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka.* (s.92–112). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2016). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.* Tampere: THL.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2015). *Lapsen päivähoito 2014.* Helsinki: THL.
Luettu 29.4.2017 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129632/Tr28_15.pdf

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.* Helsinki: Tammi.

Vaarno, J. & Ojansivu, P. (2014). Kasvatushenkilöstön näkemyksiä Sapere-ruokakasvatuksessa. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A.

Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille.* (s. 98–105.) Turku: Turun yliopisto. Luettu 21.5.2017.
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Vaarno, J., Ojansivu, P. & Lagström, H. (2014). Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille.* (s. 69–76.) Turku: Turun yliopisto. Luettu 21.5.2017.
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta. (2014). *Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.* Helsinki: VRN.

Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580. (2015).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. (2016). Helsinki: Opetushallitus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2005). Helsinki: Stakes.

Veini, T. (2013). *Lasten kokemuksia ruokailutilanteista.* Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Viksted, T., Raulio, S. & Prättälä, R. (2011). *Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu –Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa.* Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 17.5.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80002/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681.pdf?sequence=1>

Välimäki, A-L. (1999). *Lasten hoitopuu – Lasten päivähoitojärjestelmä Suomessa 1800- ja 1900-luvuilla.* Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Liitteet

Liite 1: Saatekirje vanhemmille

Hyvät vanhemmat ja huoltajat

Olen Helsingin yliopiston kotitalousopettajaopiskelija, ja teen parhaillani kotitaloustieteen pro gradu -tutkielmaa päiväkodin ruokakasvatuksesta. Tutkimuksessa pyrin selvittämään, millaista ruokakasvatusta päiväkodissa toteutetaan. Kerään tutkimusaineistoa X päiväkodin X-ryhmässä viikoilla 12 ja 13 havainnoiden päiväkodin aamiais-, lounas- ja välipalahuetkia. Aineistonkeruussa kirjaan ylös tekemiäni havaintoja ja nauhoitan ruokailuhetkenäisiä keskusteluja.

Tutkimukseni kohdistuu pääasiallisesti päiväkodin henkilökunnan toteuttamaan ruokakasvatukseen. Havainnoin kuitenkin myös lasten ja henkilökunnan välisiä vuorovaikutustilanteita. Lasten puhetta voi myös tallentua aineiston keräämiseen käytettyihin äänityksiin. Tutkimus toteutetaan luottamuksellisesti, eikä valmiissa tutkimuksessa esiinny päiväkodin, päiväkotiryhmän, päiväkodin henkilökunnan jäsenten tai tutkimukseen osallistuneiden lasten nimiä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Alaikäisten lasten kohdalla tarvitaan lasten oman suostumuksen lisäksi huoltajan suostumus lapsen tutkimukseen osallistumisesta. Ohessa on Espoon kaupungin lomake, jolla lapsen huoltaja voi myöntää suostumuksensa lapsen tutkimukseen osallistumiseen. Pyydän täyttämään lomakkeen ja palauttamaan sen päiväkodin henkilökunnalle 15.3.2017 mennessä. Toivon, että palautatte lomakkeen myös siinä tapauksessa, että kiellätte lapsen tutkimukseen osallistumisen. Mikäli teillä on kysymyksiä tutkimukseen liittyen, voitte lähettää minulle sähköpostia aiheesta osoitteeseen oona.eloranta@helsinki.fi.

Ystävällisin terveisin,

Oona Eloranta

Kasvatustieteen kandidaatti, kotitalousopettajaopiskelija / Helsingin yliopisto

Liite 2: Huoltajan suostumus -lomake



Espoon kaupunki

SUOSTUMUS

Huoltajan suostumus oppilaan osallistumisesta tutkimuksen aineiston tuottamiseen

Lapsen nimi:

1 TUTKIMUKSEN TIEDOT	Tutkimuksen nimi Ruokapuhetta ja ruokakasvatusta päiväkodissa Lyhyt kuvaus tutkimuksen sisällöstä (max. 160 merkkiä) Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten päivähoiton henkilökunta toteuttaa ruokakasvatusta päiväkodin ruokailuhetkien aikana. Aineisto kerätään havainnoimalla sekä äänittämällä puhetta. Organisaatio/yksikkö, johon tutkimus tehdään <input type="text"/> Tutkimuksen tarkoitus <input checked="" type="checkbox"/> Pro gradu <input type="checkbox"/> Lisensiaattityö <input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Muu opinnäytetyö <input type="checkbox"/> Muu, mikä? <input type="text"/>	
2 TUTKIJAN TIEDOT	Etu- ja sukunimi Oona Eloranta Sähköpostiosoite oona.eloranta@helsinki.fi Puhelin <input type="text"/> Tutkimuksen vastuullinen johtaja / arvo <input type="text"/>	
3 SUOSTUMUS	<input type="checkbox"/> Annan suostumukseni sille, että lapseni osallistuu edellä kuvatun tutkimustyön aineiston tuottamiseen <input type="checkbox"/> En anna suostumustani lapseni osallistumiseen tähän tutkimukseen	
4 ALLEKIRJOITUKSET	Huoltajan allekirjoitus Nimenselvennys <input type="text"/> Paikka ja aika <input type="text"/>	
5 TUTKIMUSLUPA	Tutkimukselle on myönnetty Espoon sivistystoimen tutkimuslupa. N:ro 3/2017 pvm. 8.2.2017	